

Здоровье

от ЕвроМед клиники

ТЕМА НОМЕРА:

ЩИТОВИДНАЯ

ЖЕЛЕЗА НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

9

**ВРЕДНЫХ
ПРИВЫЧЕК,
КОТОРЫЕ
МЕШАЮТ
ЗДОРОВОМУ
ПИТАНИЮ**

**У НАС В ГОСТЯХ
ЧЕМПИОН РОССИИ**

ДМИТРИЙ ГОРНАСТАЛЁВ

**LABORATORY OF
BODYBUILDING**

**Детская
стоматология
в вопросах
и ответах**

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.

реклама



Все виды пластической хирургии

маммопластика / отопластика
блефаропластика / ринопластика / лифтинг лица
абдоминопластика / липосакция / интимная пластика

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.

реклама



Живите здорово!

Все виды урологических операций

Инновационные щадящие методики
Операции с использованием лазера

ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru



Здоровье

от ЕвроМед клиники

МАРТ — ИЮНЬ 2017

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- 12 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**
У нас в гостях Чемпион России Дмитрий Горнасталёв
- 16 ТЕМА НОМЕРА**
Щит, похожий на бабочку
Всё о щитовидной железе
Рак щитовидной железы
- 24 АКТУАЛЬНО**
Когда весна не радует
- 30 ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**
Болезненное удовольствие
О чем говорит боль во время секса
- 32 ХИРУРГИЯ**
Операции на щитовидной железе
- 36 ПЕДИАТРИЯ**
Патологии щитовидной железы у детей
- 38 СТОМАТОЛОГИЯ**
Береги зубы смолоду
- 44 ПИТАНИЕ**
Здоровое питание — здоровый малыш
9 вредных привычек
- 48 КРАСОТА**
Свет мой, зеркальце
Весеннее обновление лица и фигуры
- 58 НА ЗДОРОВЬЕ**

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Новосибирской области. Свидетельство ПИ № ТУ 54-00348 от 19 апреля 2011 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Андромед-клиника»,
Адрес: 630005, ул. Гоголя, 42, тел. (383) 209-03-03
Лицензии на осуществление медицинской деятельности:
№ ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г.
№ ЛО-54-01-001071 от 23.12.2010 г.
№ ЛО-54-01-001768 от 14.09.2012 г.
№ ЛО-54-01-001329 от 30.09.2011 г.
№ ЛО-54-01-002515 от 10.02.2014 г.
№ ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г.
№ ЛО-54-01-003794 от 28.03.2016 г.

Создание журнала:
Агентство «Парафраз»
тел. (383) 299-87-01, info@2phrase.ru,
www.2phrase.ru
Главный редактор: А. Н. Гасанов
Компьютерная верстка: К. М. Антипина

Адрес редакции:
630105, г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 42.
Информация, представленная в статьях, носит исключительно ознакомительный характер. За конкретными рекомендациями обращайтесь к врачу. За содержание и достоверность рекламных материалов редакция ответственности не несет. За достоверность информации ответственность несут рекламодатели.

Отпечатано: ГК «ДЕАЛ», г. Новосибирск, ул. Брюллова, 6а.
Дата выхода в свет: 12.04.2017 г.
Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно.

DEPOSITPHOTOS.COM / SURVIVANTO

DEPOSITPHOTOS.COM / RAWLIK

Слово главному врачу

М

Наконец-то за окном долгожданная весна, на улице первые теплые деньки, радует своими лучами такое новое и ласковое солнышко. Приятно просыпаться под веселое чириканье птиц за окном...

Только, к сожалению, даже эти замечательные дни легко могут быть омрачены проблемами с самочувствием, гиповитаминозом и весенней апатией. Все мы, в той или иной мере, ощущаем на себе тягостные последствия уходящей зимы, а потому в новом выпуске журнала для вас подготовлено много полезной информации: о том, как восстановиться после зимы, подпитать измученные морозами и сухим воздухом кожу и волосы, избавиться к лету от лишнего веса, победить проявления сезонного недостатка витаминов и перемены настроения.

Кстати, нередко плохое самочувствие связано с проблемами в эндокринной сфере, именно поэтому главной темой номера стала щитовидная железа. Мы расскажем о том, с какими заболеваниями этой «бабочки» нашего организма мы чаще всего сталкиваемся, и о существующих методах лечения. Нормальная функция щитовидной железы, во многом, обеспечивает хорошее самочувствие как взрослых, так и детей, поэтому мы вместе с эндокринологом, педиатром, хирургами клиники подробно расскажем о возможной профилактике в эндокринологии, акцентируем внимание на наиболее важных проблемах.

Конечно, кроме основной, в номере вас ждет еще множество разнообразных тем, надеемся, вы обязательно найдете информацию, которая будет вам интересна.

Пусть весна принесет нам всем тепло за окном и в душе, побольше положительных эмоций и интересных встреч!

Солнечной весны вам и крепкого здоровья!



С уважением,
главный врач
«ЕвроМед клиники»
Ирина
Владимировна
Подволоцкая



КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА

ПОДВОЛОЦКАЯ Ирина Владимировна отоларинголог, кандидат медицинских наук, главный врач	МИЧУРИНА Наталья Владимировна эндокринолог, диетолог, кандидат медицинских наук	РОВЕНСКИХ Денис Николаевич хирург-онколог	ЧАПЛОУЦКАЯ Алина Владимировна акушер-гинеколог	ПИНЧУК Андрей Владимирович хирург	КОЧЕТКОВА Елена Сергеевна педиатр	КОБЗЕВА Анна Сергеевна детский стоматолог



ЧЕШНОК

Чеснок содержит в себе множество полезных микроэлементов: калий, натрий, селен, соли магния, кальция, кремниевую, фосфорную и серную кислоты, витамины С, В, D, эфирные масла и пр. Чеснок благотворно влияет на иммунитет, является отличным антиоксидантом, защищает клетки от свободных радикалов, которые способствуют их старению, борется с болезнетворными микроорганизмами. Недаром, чеснок советуют в качестве профилактического средства в период ОРВИ. Чеснок помогает нормализовать артериальное давление, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает метаболизм, снижает уровень холестерина в крови. Есть мнение,

что употребление чеснока снижает риск развития некоторых раковых заболеваний. Чеснок полезен как в сыром, так и в термически обработанном виде.

С осторожностью чеснок надо употреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Главный недостаток чеснока — это запах, который появляется после его употребления. Для того, чтобы освежить дыхание и нейтрализовать неприятный запах, можно прополоскать рот молоком, съесть дольку лимона, веточку петрушки, зернышко кардамона или кофе.

ВЕСЕННИЙ УПАДОК СИЛ ПРОБЛЕМА МЕСЯЦА

Оказывается, обессиленное состояние в начале весны — это нормально, так организм перестраивается на новый сезон, приходит в себя после «зимней спячки». Зимой наш организм входит в состояние экономии энергии — так исторически сложилось еще со времен наших дальних предков, которые жили в пещерах и испытывали дефицит тепла, света, а главное — пищи. Но это объяснение не делает нашу весеннюю «обессиленность» более приятной, поэтому мы предлагаем все же

сделать все возможное, чтобы уже переключиться в «весенний» режим и наслаждаться теплом и ярким солнцем в полной мере!

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ВЕСЕННИЙ УПАДОК СИЛ — ЭТО ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, физические нагрузки, правильное питание, обеспечение организма всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Подробнее читайте об этом на стр. 24



DEPOSITPHOTOS.COM / JAG_CZ

DEPOSITPHOTOS.COM / ALANPOULSON

Где лучше всего можно почувствовать пробуждение природы, услышать первую весеннюю капель, шум ручья, гомон птиц, увидеть первые робкие ростки, набухшие почки и цветение первоцветов? Конечно, за городом!

Как только стает снег — самое время выбрать солнечный денек, собрать корзинку для пикника, термос с чаем или кофе, плед, надеть резиновые сапоги и отправиться в лес подышать весной.



Именно на природе лучше всего вы почувствуете, что вот она — весна! Вдали от цивилизации можно по-настоящему отдохнуть, расслабиться, забыть обо всех повседневных заботах и надолго зарядиться бодростью. Весеннее солнышко ласково пригревает, цвет лица улучшается, на щеки возвращается румянец, а легкие напитываются свежайшим воздухом. Такая поездка обязательно улучшит не только ваше настроение, но и самочувствие!

II СОВЕТ МЕСЯЦА ОЗАБОТЬТЕСЬ О ДЕКОЛЬТЕ

Весной наши наряды становятся все откровеннее, а солнечные лучи, падающие на открытую кожу, все ярче. И если про необходимость увлажнения и защиты кожи лица от солнца мы всё знаем, то про шею и зону декольте многие женщины забывают. И в итоге шея и декольте коварно выдают наш возраст и в целом выглядят значительно менее ухоженными, чем лицо. В этой зоне в коже мало солевых желез, из-за этого она более тонкая и сухая. Как следствие — ей требуется постоянное увлажнение, если мы не хотим появления преждевременных морщин и потери упругости кожи.

Обязательно каждый день наносите на шею и зону декольте увлажняющий крем, втирая его мягкими круговыми движениями, двигаясь снизу вверх. Такой мягкий массаж способствует повышению упругости кожи, лучшей выработке коллагена.

Регулярно используйте отшелушивающие средства для кожи — так вы очистите ее от омертвевших частичек кожи, благодаря чему питательные кремы будут лучше усваиваться.

На зону декольте и шею так же, как и на лицо, необходимо наносить солнцезащитный крем перед выходом на улицу. А вот духи лучше не мазать в этой зоне — спиртосодержащие растворы дополнительно сушат кожу.



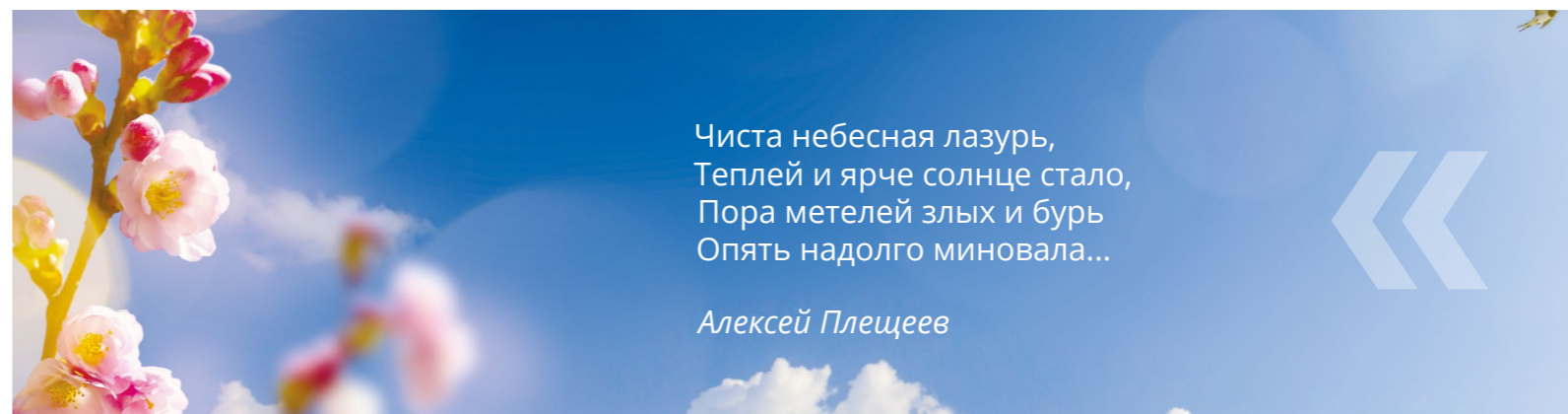
ПРОЦЕДУРА МЕСЯЦА АРОМАТЕРАПИЯ

Целебными свойствами эфирных масел человечество пользовалось еще до нашей эры. В частности, еще в Древнем Египте было замечено, что запахи масел оказывают различное влияние на состояние человека. Ароматерапия поможет взбодриться, снять стресс, окажет тонизирующее или расслабляющее действие — главное, правильно подобрать эфирное масло.

Эфирные масла хвойных: пихты, ели, сосны — оказывают иммуностимулирующее действие, помогают при стрессе, тонизируют, активируют работу мозга.

Цитрусовые ароматы снимают напряжение, бодрят, нейтрализуют негативные эмоции.

Бодрости способствуют эфирные масла мяты, бергамота, розмарина, черного перца, сандала, пачули. Эфирные масла можно использовать в аромалампе или капнуть на носовой платок — так запах будет весь день с вами.



Чиста небесная лазурь,
Теплей и ярче солнце стало,
Пора метелей злых и бурь
Опять надолго миновала...

Алексей Плещеев

ЦИТАТА МЕСЯЦА

А

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Майская зелень отлично подпитывает нежную кожу лица витаминами. Если вас замучили мешки под глазами, попробуйте сделать «зеленую маску». Измельчите листья свежей петрушки и крапивы, полученную массу нанесите на закрытые веки и под глаза. Сверху положите влажную марлю, свернутую в несколько слоев. Держите 8–10 минут, затем умойтесь водой комнатной температуры.

ИМБИРЬ УМЕНЬШАЕТ ТОШНОТУ И ПОМОГАЕТ ОТ УКАЧИВАНИЯ.

Если вы собираетесь в поездку, выпейте имбирный настой. Приготовить имбирный напиток просто: 1 чайную ложку измельченного корневища имбиря нужно залить стаканом крутого кипятка, настоять 10–20 минут и процедить

ОСТОРОЖНО

В конце апреля — мае в лесах, полях и парках появляется один из главных отравителей беззаботного отдыха на природе — клещ. И длится сезон активности этих маленьких, но очень опасных существ до осени. **Особо опасны клещи в мае-июне.**

Клещи являются переносчиками более 50 опасных заболеваний: клещевого энцефалита, боррелиоза (болезни Лайма), сыпного клещевого тифа, возвратного клещевого тифа, геморрагической лихорадки и Q-лихорадки, туляремии, эрлихиоза и многих других.

Самая большая опасность в нашем регионе — это вирус клещевого энцефалита. К сожалению в Новосибирской области клещи активно переносят это заболевание.

Клещевой энцефалит — вирусная инфекция, поражающая центральную и периферическую нервную систему. Инфицирование человека вирусом клещевого энцефалита происходит во время кровососания клеща, являющегося переносчиком заболевания. Чем дольше клещ находится на человеке, тем выше вероятность заражения. Заболевание характеризуется лихорадкой, интоксикацией. Клещевой энцефалит может привести к стойким неврологическим и психиатрическим осложнениям, к параличу, к летальному исходу.

Профилактикой клещевого энцефалита является прививка от этого заболевания, которую делают по схеме три раза, первую — осенью. Существует и экстренная схема вакцинации. **Если же прививки у вас нет, а клещ укусил, необходимо в течение 72 часов ввести иммуноглобулин для экстренной профилактики.**



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ УКУСА КЛЕЩА

- Постарайтесь избегать мест обитания клеща (они живут в высокой траве в полях, долинах рек, оврагах, лесах, особенно любят лиственные и смешанные с густым подлеском и травостоем; концентрируются в зарослях травы на обочинах тропинок — их привлекает запах людей и животных, использующих эти тропинки).

- Применяйте специальные репелленты, если выбираетесь на природу.

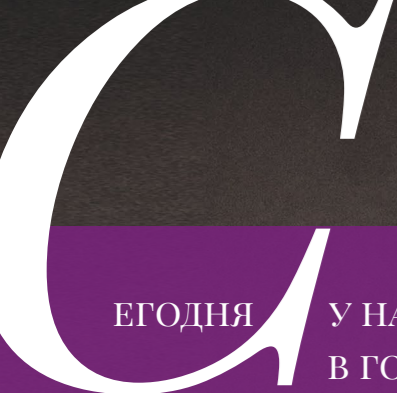
- При выезде на природу надевайте одежду с длинными рукавами, штанины заправляйте в носки и в высокую закрытую обувь, волосы прячьте под головной убор. Существует специальная защитная одежда, если вы часто бываете в местах обитания клещей — задумайтесь о ее приобретении.

- Если у вас есть дача — вы можете заказать обработку участка от клещей в специализированных фирмах или купить препарат и обработать участок самостоятельно. Так вы значительно снизите риск укуса клеща хотя бы на своей территории.

- Регулярно осматривайте одежду и себя, особое внимание уделите шее, подмышкам, паховой области и ушам — в этих местах кожа более тонкая и клещ чаще присасывается.

- По возвращении домой обязательно постирайте всю одежду в горячей воде — мелкие личиночные формы клеща очень трудно заметить.

Если заметили на себе присосавшегося клеща — аккуратно удалите его выкручивающими движениями и стараясь не повредить, чтобы его голова не осталась в ранке, и сдайте на экспертизу в лабораторию. Сами немедленно обратитесь к врачу!

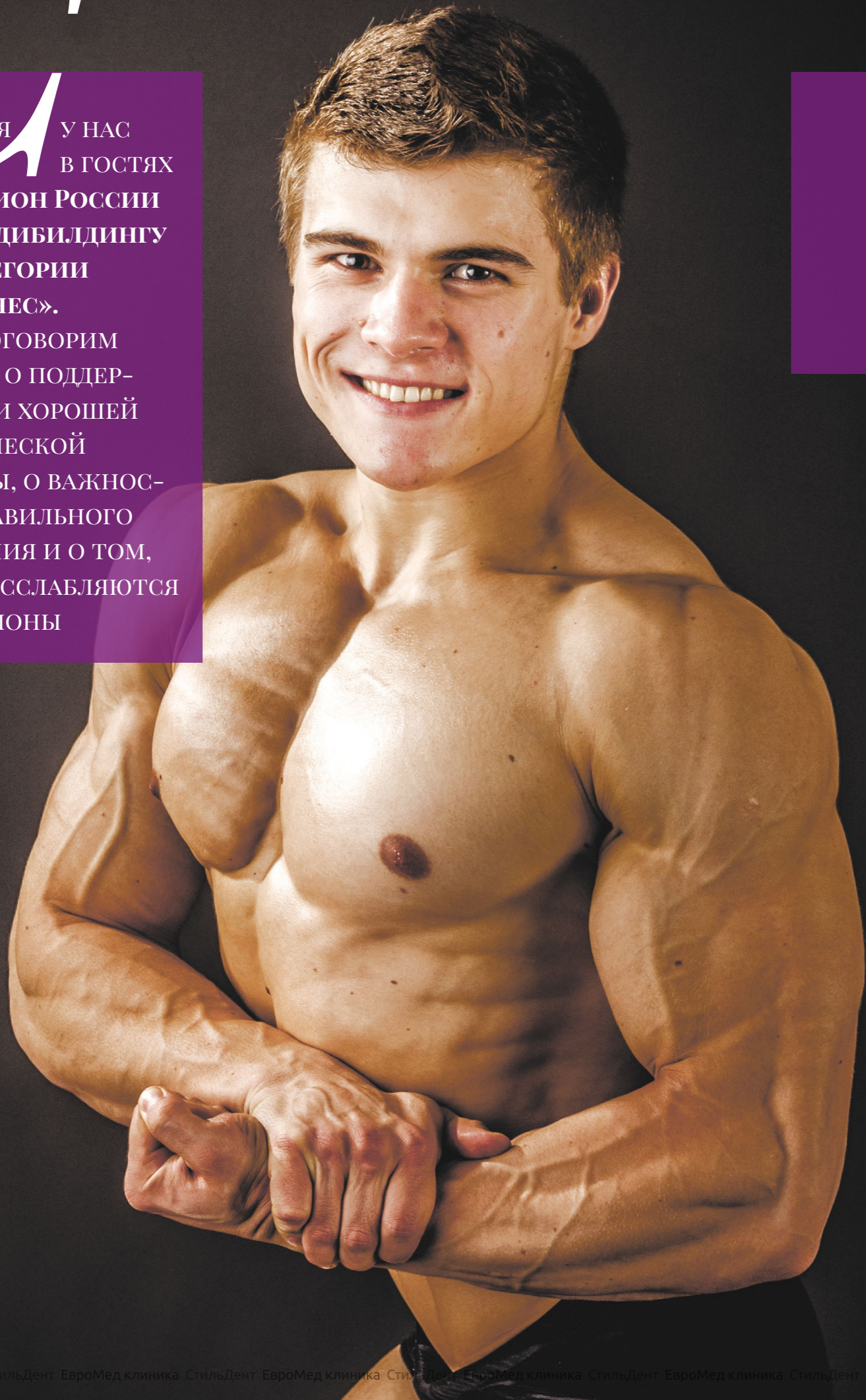


СЕГОДНЯ У НАС
В ГОСТЯХ

ЧЕМПИОН РОССИИ
ПО БОДИБИЛДИНГУ
В КАТЕГОРИИ

«ФИТНЕС».

МЫ Поговорим
С НИМ О ПОДДЕР-
ЖАНИИ ХОРОШЕЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
ФОРМЫ, О ВАЖНОС-
ТИ ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ И О ТОМ,
КАК РАССЛАБЛЯЮТСЯ
ЧЕМПИОНЫ



ДМИТРИЙ ГОРНАСТАЛЁВ:

*«В спорте все время развиваешься,
двигаешься, растешь!»*

— Дмитрий, с чего началось твоё увлечение спортом?

— Вообще я в спорте с детства. Мама меня еще в первом классе отдала на плавание. Я очень долго им занимался. Помимо занятий в бассейне были и легкая атлетика, и акробатика, и всегда еще была подкачка в тренажерном зале. Потом остался только тренажерный зал — я уже привык постоянно заниматься. Я восхищался тем, как выглядят американские звезды, хотелось выглядеть так же, и работал над этим.

Со временем друзья начали говорить: почему бы тебе не попробовать выступить в соревновании по бодибилдингу? Я понимал, что это сложно, этому нужно будет посвящать все свое время, поэтому не очень хотел начинать всё это. Меня всё продолжали уговаривать, и я начал изучать, что там вообще такое, какие категории, какие требования. В итоге нашел для себя такую категорию фитнеса, которая подразумевает показ телосложения (раунд тела) и произвольную программу (второй раунд): показ

своих акробатических, гимнастических, танцевальных навыков — кто на что горазд. Естественно, чем сложнее, тем круче. Я подумал: это же вообще мое! Я и акробатикой занимался на тот момент, и прыгал. Думаю: хочу именно вот это! Сначала начал самостоятельно искать информацию, как готовиться, как делать форму к соревнованиям.

У меня был знакомый, который выступал в этой категории очень давно. И как-то я пришел в зал, он как раз занимался со своим тренером, и порекомендовал мне обратиться к ней же — сказал, что лучше не найдешь! Я к тренеру подошел, сказал, кто я такой и чего хочу. Тренер очень удивилась, что я выбрал именно категорию «фитнес», так как она действительно сложная — надо не просто красиво постоять, но еще и прыгать, что-то показывать.

Тренер порекомендовала мне для начала похудеть. Через пару месяцев я, посидев на диетах, скинул вес, снова пришел. И начали готовиться к соревнованиям.

Первые соревнования были местные — по Сибирскому федеральному округу, там я все равно до последнего не был уверен, что это прям мое. Но в процессе я загорелся, мне очень понравилось, и я продолжил участвовать в соревнованиях.

На СФО занял третье место — если попадаешь в тройку, то имеешь право ехать на чемпионат России. На чемпионате России занял четвертое место. Для первого раза это отличный результат, хотя, конечно, рассчитывал сразу попасть в тройку, так что даже немного расстроился. Если бы я попал в тройку, то смог бы сразу поехать на чемпионат Европы, но не получилось. Сначала расстроился, потом подумал, разозлился, замотивировался. И начал готовиться на следующий сезон. В бодибилдинге два сезона соревнований: весной и осенью. Первое выступление у меня было весной, а осенью победил уже на чемпионате России!

Естественно, победа заряжает. Дальше начал ездить только на чемпионаты России. В следующий раз занял там второе место, но ничуть не расстроился — в тот раз была очень тяжелая подготовка, я набрал массу, и было очень тяжело «влезть» в категорию. Пришлось очень сильно потрудиться, чтобы похудеть до 73 кг. За два дня до соревнований в Краснодаре бегал, скидывал вес. Два дня голодал — только вода и всё.

На этом я и остановился. Пропустил сезон, приоритеты расставил уже по-другому, не так интересно стало выступать. У меня под-

СПРАВКА

Дмитрий Олегович Горнасталёв

Дата рождения: 18 февраля 1992 г.

Титулы:

Абсолютный чемпион России 2014 г. в категории «фитнес».

Вице-чемпион России 2015 г. в категории «фитнес».

Бронзовый призер СФО в категории «фитнес», 2014 г.

Мастер спорта по пауэрлифтингу в отдельном движении «жим штанги лёжа».

Мастер спорта по бодибилдингу в категории «фитнес».

ход был такой: если готовиться, то только выигрывать. А чтобы выигрывать, нужно забыть про всю свою остальную жизнь, жить только этим. Когда готовишься, график такой: сходил утром на тренировку, пришел домой, поел строго по плану, сходил вечером на тренировку, всё. Вот так по кругу. Всё остальное на втором месте. Устал от этого, перестал выступать и начал работать тренером, жить нормальной жизнью.

— Сейчас ты работаешь тренером? И какие планы на будущее?

— Да, уже больше двух лет работаю персональным тренером, помогаю людям стать красивыми и здоровыми. Пока планирую продолжать, работа мне нравится, я делаю то, что умею лучше всего, у меня свободный график, ни к чему не привязан, заработок меня устраивает.

Конечно, вряд ли это работа на всю жизнь. Когда-нибудь я займусь чем-нибудь другим. Здесь я чувствую, что дошел до какого-то определенного потолка. Когда я только начинал тренерскую де-

ятельность, у меня был дикий интерес, потому что многого не знал: каждый день читал учебники, книги, статьи, исследования по этой теме, а сейчас уже все знаю, и мне не хватает дальнейшего развития. С детства привито в спорте, что все время куда-то развиваешься, двигаешься, растешь, и хочется перейти на следующий этап. Возможно, в сфере фитнеса, например, открою свой тренажерный зал. Потому что я вижу, как это должно быть на самом деле, вижу определенные недостатки в тех клубах, с которыми сталкивался, и знаю, как это было бы лучше организовать.

— Считается, что спорт — это здоровье. С другой стороны, часто говорят, что профессиональный спорт для здоровья вреден. Что ты можешь сказать про бодибилдинг и бодифитнес — приносит это здоровье или наоборот?

— Подготовка к соревнованиям может пройти с минимальными потерями для здоровья, но необходим ряд условий: если сразу нет проблем со здоровьем, если готовишься в ту категорию, которая тебе

подходит, где не нужно сильно ужиматься в весе. То есть при условии, что ты делаешь форму, в которую четко попадаешь по весу, объемам и прочему, то всё будет в порядке.

Естественно, когда начинаешь форсировать очень сильно, пытаешься любым способом сбросить вес, например, то да, на состоянии организма это сказывается. Начинаешь по чуть-чуть собирать разные болячки, а потом пытаешься восстанавливаться.

— Любой ли может добиться хорошей фигуры? Что для этого нужно сделать?

— Абсолютно любой. Самое важное — это питание, от него зависит восемьдесят процентов успеха. Не важно, тренируешься ты или нет, чтобы хорошо выглядеть, важно правильно питаться. Нужно вычислить для себя оптимальную калорийность, но не просто поддерживать ее и есть все подряд, необходимо соблюдать баланс между белками, жирами и углеводами. Это на самом деле не сложно, главное — найти хорошего тренера, который поможет разобраться.

Важно придерживаться правильного, сбалансированного питания, вести активный образ жизни. Заниматься спортом два-три раза в неделю достаточно. Чтобы хорошо выглядеть, надо всегда следить за питанием, регулярно заниматься. Мало просто сесть на диету и похудеть, нужно поменять образ жизни. Если есть проблемы с фигурой, нужно посвятить решению этой задачи время, поставить цель, настроить себя.

Важно сначала понять причину появления лишнего веса, причины бывают разные. Если у человека проблемы с лишним весом, я рекомендую сдать анализы. Я консультировался со знакомыми врачами, они мне дали перечень анализов — отдельно для мужчин и для женщин, с инструкциями, как, когда правильно сдавать. Если с анализами все в порядке, мы занимаемся дальше, даю добро на диету, на за-

нятия, и в процессе человек успешно худеет. Если есть какие-то проблемы с анализами, естественно, я отправляю к эндокринологу. Врач назначает лечение и анализирует, показана ли диета, дает рекомендации, можно ли совмещать спорт с лечением.

— Правда ли, что нельзя есть меньше, чем запланировано?

— Смотря какая цель. Если человек хочет похудеть, «подсушиться», уменьшить жировую прослойку, то ему нужно создать дефицит калорий. Тут очень важно не переборщить. Изначально мы рассчитываем калорийность питания для поддержания веса в одном состоянии, когда человек не худеет и не набирает. Если нужно похудеть,

от этой калорийности необходимо отнять максимум двадцать процентов, то есть создать дефицит калорий не больше, чем на 1/5 от нормы. Если отнять больше, это стресс для организма. До поры до времени будешь чувствовать себя хорошо, затем станешь совсем вялый, слабый, начнутся проблемы с гормонами. Очень важно держать дефицит, когда начнется похудение. Следует наедать то количество калорий, которое запланировано. Некоторых приходится буквально заставлять есть! У многих причина

лишнего веса не от переедания, а от отсутствия сбалансированного питания, они не завтракают, в обед — перекусы всухомятку, а вечером едят что попало.

— Кстати, как ты сам поддерживаешь форму? Что ешь, как занимаешься?

— Раньше, когда готовился к соревнованиям, занимался каждый день, и даже по два раза в день. Естественно, сейчас у меня такой надобности нет. Просто поддерживаю форму, хожу в зал три-четыре раза в неделю. Питаюсь правильно. Рассчитываю для себя определенную калорийность, распределяю эту калорийность по белкам, жирам, углеводам, строго следую плану. Каждый день веду дневник питания, чтобы не переедать. Это не составляет труда — дело пяти минут. Планирую свое питание на следующий день, и придерживаюсь плана. Питание всегда должно разрабатываться в комплексе с тренировками, везде должен быть баланс.

— И неужели никогда не хочешь съесть что-то запрещенное? Фаст-фуд, пирожные?

— Конечно, бывает!

— И как ты с этим справляешься?

— Раньше было проще, потому что, когда готовишься к соревнованиям, есть цель, тебе нельзя и всё. Сейчас я могу съесть всё, если вдруг сильно захотелось. В этом нет ничего страшного, полнеют все равно тогда, когда регулярно едят вредное. Главное, если ты съел что-то лишнее, нужно отработать. Лишние съеденные калории нужно сжечь и дальше двигаться к цели, которую ты себе поставил.

Во время отпуска, конечно, сложнее придерживаться режима питания. Но стараюсь хотя бы не переедать. Отсутствие тренировок компенсирую активным отдыхом. Постоянно в воде, серфинг, сноубординг, прогулки, походы в аквапарк.

— Часто ездешь в отпуск?

— На самом деле, пока я занимался профессиональным спортом — то есть почти всю жизнь, никуда не ездил. Вообще. Потому что все время подготовка, в перерывах между подготовками максимум месяц отдыхаешь. Выступал же каждый сезон, подряд, вообще не пропускал. Естественно, времени не было куда-то съездить, да и нельзя ничего. Когда перестал выступать, очень сильно захотелось, просто загорелся путешествиями. В январе в первый раз летали с друзьями за границу — на Бали, сразу на месяц. Чтобы было интереснее — не по путевке, а самостоятельно. Просто купили билеты и полетели. Ничего не планировали, не бронировали отели, вообще ничего. Просто приехали, тут же на месте решили, где будем жить. объездили весь остров. Сейчас можно сказать, что мое увлечение — это путешествия. Уже через пару месяцев планирую следующую поездку. Во время путешествий столкнулся с тем, что мне мешает то, что я не знаю английский язык. По приезду сразу начал посещать языковые курсы. Сейчас активно учу английский язык. Всё это ужасно интересно! **EM**



ЧТОБЫ
ХОРОШО
ВЫГЛЯДЕТЬ,
ВАЖНО
ПРАВИЛЬНО
ПИТАТЬСЯ





ЩИТ, ПОХОЖИЙ НА БАБОЧКУ

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА — ЭТО МАЛЕНЬКИЙ ОРГАН, ВЕСОМ ОКОЛО 20 ГРАММОВ, НО, НЕСМОТря НА ЕЕ МАЛЕНЬКИЙ РАЗМЕР, СЛОЖНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА.

**КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ЭНДОКРИНОЛОГ
«ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА МИЧУРИНА**
РАССКАЗЫВАЕТ О ФУНКЦИЯХ, КОТОРЫЕ ВЫПОЛНЯЕТ ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, И О ВОЗМОЖНЫХ ЕЕ ПАТОЛОГИЯХ

Щитовидная железа — непарный орган подковообразной формы. Располагается в переднем отделе шеи, спереди и сбоку от щитовидного хряща гортани. Спереди щитовидная железа прикрывается грудинощитовидными и грудино-подъязычными мышцами, сбоку к ней прилегает сосудисто-нервный пучок шеи, а сзади распола-

гаются хрящи гортани, глотка, верхние кольца трахеи и пищевод.

Щитовидная железа состоит из двух долей и перешейка. Доли прилегают слева и справа к трахее, перешеек расположен на передней поверхности трахеи. Иногда от перешейка или чаще левой (реже правой) доли железы отходит дополнительная пирамидальная доля.

DEPOSITPHOTOS.COM / ELPRAVO

Щитовидная железа влияет на многочисленные процессы: регулирует функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной систем, отвечает за состояние волос, кожи, оказывает воздействие на иммунитет, влияет на сон, работоспособность и готовность к деторождению.

На развитие заболеваний щитовидной железы влияют преимущественно недостаток йода в организме (**что актуально для Новосибирска как йододефицитного региона**), некоторые хронические заболевания, стрессы, экология, неблагоприятный радиационный фон.

Можно выделить два основных варианта нарушений функции щитовидной железы:

тиреотоксикоз и гипотиреоз. Различные заболевания могут протекать с гормональными изменениями. Клинически они могут проявляться похоже, и только эндокринолог после обследования сможет поставить диагноз и назначить лечение. Поэтому если вы заподозрили у себя проблемы со щитовидной железой — не затягивая, обратитесь к врачу.

ГИПОТИРЕОЗ

Это понижение функции щитовидной железы. При этой патологии щитовидная железа вырабатывает меньшее количество гормонов, что может привести к следующим изменениям:

- увеличение массы тела;
- отечность лица и слизистых (как следствие — заложенность носа, ушей);
- сонливость, прерывистый сон;
- слабость, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, депрессивное состояние;
- одышка;
- осиплость голоса;
- сухость кожи, тонкость и ломкость ногтей, выпадение волос, ранняя седина;
- аритмия, замедление пульса;

- нарушение менструального цикла у женщин, снижение потенции у мужчин;
- тошнота, запоры, метеоризм.

При гипотиреозе многие процессы в организме как будто замедляются — это происходит из-за нехватки гормонов.

ТИРЕОТОКСИКОЗ (ГИПЕРТИРЕОЗ)

Эта патология связана с повышением функции щитовидной железы, при котором в кровь выбрасывается слишком большое количество гормонов.

Вы можете заподозрить у себя тиреотоксикоз по следующим симптомам:

- изменение формы глаз (они кажутся более большими, выходящими из орбит);
- светобоязнь;
- повышенная нервозность, агрессивность, плаксивость;
- бессонница;
- повышенная потливость;
- учащенное сердцебиение, аритмия;
- снижение массы тела;
- бледность кожи;
- тремор (дрожание) рук, мышечная слабость;
- нарушение менструального цикла у женщин, снижение потенции у мужчин;
- нарушение работы желудочно-кишечного тракта (ЖКТ);
- повышенная активность, работоспособность.

На фоне повышенного количества гормонов люди с тиреотоксикозом могут прекрасно выглядеть, чувствовать себя бодрыми и активными. Но при этом не могут расслабиться, постоянно нервничают и раздражаются.

Тиреотоксикоз возникает, чаще всего, у людей в возрасте от 20 до 50 лет, при этом у женщин — почти в 10 раз чаще, чем у мужчин. Именно поэтому женщинам ре-

комендуется особо внимательно следить за своим здоровьем, регулярно посещать эндокринолога и делать УЗИ щитовидной железы. Особенно важно получить консультацию эндокринолога при планировании беременности.

Заблевание щитовидной железы может не проявлять себя довольно длительный срок, человек может даже не подозревать о том, что в его организме начался процесс гормонального дисбаланса

Обычно обследование щитовидной железы включает:

- осмотр эндокринолога;
- УЗИ щитовидной железы;
- исследование уровня ТТГ (тиротропного гормона), свободного тироксина Т4, АТ-ТПО (антител к тиреопероксидазе).

При наличии показаний врач может назначить дополнительные обследования, в том числе биопсию (если обнаружены узлы в щитовидной железе), рентгенологическое исследование области щитовидной железы, органов грудной клетки, пищевода, сцинтиграфию щитовидной железы.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ — БЕРЕМЕННЫМ!

Во время беременности щитовидная железа имеет большое значение для правильного развития плода. Она участвует в реализации компенсаторно-приспособительных реакций плода при изменении условий окружающей среды; гормоны щитовидной железы оказывают влияние на рост скелета и процессы окостенения, на формирование центральной нервной системы (ЦНС) плода, в том числе — на будущий интеллект ребенка.

Закладка щитовидной железы у эмбриона происходит на 4–5 неделе беременности. Первые признаки гормональной активности железы появляются в 6–8 недель. На 16–17 неделе беременности щитовидная железа плода уже активно функ-

**Важно
знать**

ционирует. Гормоны щитовидной железы матери играют важную роль на протяжении всей беременности. Поэтому рекомендуется при планировании беременности обязательно посетить эндокринолога и сдать анализы — это поможет избежать множества проблем.

Мы уже подчеркивали важность йода для нормального функционирования щитовидной железы. При беременности потребность в йоде возрастает. Если дневной нормой для взрослого человека является 150 мкг йода, то для беременной эта доза возрастает до 250 мкг. Обратите внимание — витамины для беременных обычно содержат некоторое количество йода, но зачастую — недостаточно! Поэтому по рекомендации вашего врача, помимо витаминов, принимайте специальные йодсодержащие препараты.

Недостаточность йода вызывает нарушение репродуктивной функции у женщин: увеличивается количество выкидышей, мертворождений, повышается перинатальная и младенческая смертность. В России частота заболеваний щитовидной железой у беременных женщин

составляет от 8% до 35,9%, что во многом обусловлено дефицитом йода практически на всей территории страны.

Недостаточное потребление йода во время беременности оказывает отрицательное влияние на щитовидную железу плода и, в дальнейшем, на интеллектуальное и физическое развитие ребенка. Активность железой плода полностью зависит от поступления йода из организма матери.

По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, (ВОЗ), недостаточность йода является самой распространенной причиной умственной отсталости у детей, которую легко предупредить. Достаточно обеспечить организм беременной женщины, а потом и самого ребенка адекватным уровнем йода.

Йододефицитные заболевания, по определению ВОЗ, — это все патологические состояния, развивающиеся в популяции вследствие йодного дефицита, которые могут быть предотвращены при нормализации потребления йода. Изменения, вызванные нехваткой йода на этапе внутриутробного развития

и в раннем детском возрасте, необратимы и практически не поддаются лечению. Зоб, развившийся у женщины во время беременности, подвергается обратному развитию после родов лишь частично.

Для профилактики йододефицитных заболеваний женщинам репродуктивного возраста в йододефицитных регионах рекомендовано:

- постоянное употребление йодированной соли в питании;
- планирование беременности;
- обследование на выявление патологии щитовидной железы на этапе планирования и при первом обращении по поводу беременности;
- индивидуальная йодная профилактика на этапе планирования беременности, а также во время беременности и всего периода лактации.

Индивидуальная йодная профилактика предусматривает ежедневный прием калия йодида. Назначение препаратов йода у женщин с патологией щитовидной железы должно проводиться эндокринологом с учетом индивидуальных особенностей.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ПАТОЛОГИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ:

- наличие заболеваний щитовидной железы у родственников
- отягощенный заболеваниями щитовидной железы личный анамнез
- сахарный диабет 1 типа
- любые аутоиммунные заболевания
- облучение области шеи и головы в анамнезе
- проживание в зонах, неблагоприятных по радиоактивной обстановке (например, Семипалатинск, Чернобыль и др.)
- бесплодие и нарушения менструальной функции в анамнезе

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ — ВИТАМИНЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ОБЫЧНО СОДЕРЖАТ НЕКОТОРОЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА, НО ЗАЧАСТУЮ — НЕДОСТАТОЧНОЕ!



DEPOSITPHOTOS.COM / INARIK



PARADISE
БАНКЕТ-ХОЛЛ

СВЕТЛЫЙ И ПРОСТОРНЫЙ БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ — ЛЮБЫЕ ИДЕИ ОФОРМЛЕНИЯ ВОПЛОЩАЮТСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО

ДВА ЭТАЖА ПОЗВОЛЯЮТ РАЗМЕСТИТЬ ОТ 40 ДО 250 ГОСТЕЙ, А ТАКЖЕ ОРГАНИЗОВАТЬ ЗОНЫ АКТИВНОСТИ, ОТДЫХА И ПРИВЕТСТВЕННЫЙ ФУРШЕТ

АВТОРСКАЯ КУХНЯ С ШИРОКИМ ВЫБОРОМ БЛЮД ОТ ПОВАРОВ — ЛАУРЕАТОВ ЕЖЕГОДНЫХ КУЛИНАРНЫХ КОНКУРСОВ

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ СЕРВИСА, КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРСОНАЛ

ОСНАЩЕН ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ СВЕТОВЫМ И ЗВУКОВЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

МЫ
АВТОРСКИ ПОДХОДИМ
К ЗНАЧИМЫМ СОБЫТИЯМ
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

УЛ. ЯДРИНЦЕВСКАЯ, 14
222 15 87
+7 913 770 18 62
WWW.PARADISE-BANKET.RU

Реклама



БАНКЕТ-ХОЛЛ

ВЫПУСКНОЙ

СВАДЬБА

КОРПОРАТИВ

ЮБИЛЕЙ

КОНФЕРЕНЦИИ

БАНКЕТ

ОТ 1800 РУБЛЕЙ

НА ПЕРСОНУ

УЛ. ИНСКАЯ, 56
264-31-14
+7 913 780 62 48

forum_banket@mail.ru
www.forum-banket.ru

КАЧЕСТВО И СЕРВИС ОТ КОМАНДЫ

Рак щитовидной железы



Наш консультант: хирург-онколог «ЕвроМед клиники»
Денис Николаевич РОВЕНСКИХ

Рак щитовидной железы является частым онкологическим заболеванием органов эндокринной системы. Главное коварство рака щитовидной железы в том, что он часто поражает не только людей пожилого возраста, но и молодых.

Опухоль щитовидной железы обычно диагностируют при проведении УЗИ. При обнаружении узла в щитовидной железе более 1 см показана тонкоигльная пункционная биопсия под контролем УЗИ: врач тонкой иглой берет образец клеток из узла на щитовидной железе и отправляет их в лабораторию для исследования.

Вовремя диагностированная опухоль (высокодифференцированный папиллярный и фолликулярный рак щитовидной железы) неплохо поддается лечению. Если исследование показывает злокачественный характер новообразования, назначается операция, узел иссекается. При небольшой одиночной опухоли, как правило, прогноз благоприятный.

Основной метод лечения рака щитовидной железы — хирургический. И очень важно, чтобы операцию проводил опытный хирург-онколог, который досконально знает все особенности строения щитовидной железы. Залог успешной операции — высокая квалификация хирурга, который, используя возможности современного оборудования, проведет качественное и грамотное хирургическое лечение, что позволит как избежать возможных операционных осложнений, так и гарантировать радикальное избавление от всех злокачественных клеток.

Делается небольшой разрез в естественной складке шеи. После операции накладывается аккуратный косметический шов, который впоследствии будет практически не заметен.

В «ЕвроМед клинике» имеются все возможности для успешного проведения операции по удалению новообразований щитовидной железы: новейшее оборудование, квалифициро-

ванные опытные хирурги. Во время операции осуществляется постоянный визуальный контроль возвратных гортанных нервов, что обеспечивает снижение процента осложнений в виде нарушения фонаций после процедуры. Современное оборудование позволяет надежно проводить гемостаз в зоне операций и минимизировать риск кровотечений, что не редкость в этой области. Квалифицированное анестезиологическое сопровождение позволяют легко перенести хирургическое вмешательство.

В послеоперационном периоде пациент должен наблюдаться совместно хирургом-онкологом и эндокринологом.

Причины развития рака щитовидной железы:

- дефицит йода;
- наследственность;
- гормональные нарушения;
- радиоактивное излучение. **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / GARAGESTOCK

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ



НОВЫЙ ХИРУРГИЧЕСКИЙ СТАЦИОНАР

- ВЫСОКИЙ ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
- СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
- БЕЗУПРЕЧНЫЙ СЕРВИС

ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ НА МИРОВОМ УРОВНЕ

- общая хирургия
- пластическая хирургия
- гинекология
- урология
- оториноларингология
- сосудистая хирургия
- травматология и ортопедия
- онкология
- проктология
- детская хирургия

Малоинвазивные эндоскопические вмешательства



ул. Дуси Ковальчук, 7/1 • тел. 209-03-03
euromednsk.ru

Профилактика

Для нормального функционирования щитовидной железы необходимо употреблять с пищей достаточное количество йода. К сожалению, большинство регионов России (в том числе Сибирь) расположены в йододефицитных зонах.

Йододефицитная зона — это, чаще всего, области, удаленные от моря. Именно в таких регионах имеется недостаток йода в почве и воде, а следовательно — в продуктах питания. У людей, живущих на побережьях морей и океанов, йододефицита обычно не наблюдается, это связано с тем, что они употребляют в пищу большое количество богатых йодом продуктов, в том числе — морепродуктов

Норма взрослого человека — 150 мкг/сутки. Молодым людям в период полового созревания, беременным и кормящим женщинам, людям с некоторыми заболеваниями щитовидной железы требуется большее количество йода.

В каких продуктах содержится йод?

Небольшое количество йода содержится в овощах, зерне, молоке, сыре, яйцах. Но лидерами по содержанию этого ценного элемента являются рыба, морепродукты и водоросли — в первую очередь — морская капуста (ламинария).

Самым богатым источником йода считают все-таки воду, хотя и в воде его содержание бывает различным — или много, или слишком мало. Балтийское, Черное моря богаты этим элементом, а потому людям с заболеванием щитовидной железы полезно пребывание на балтийских и черноморских пляжах, при этом следует избегать прямых солнечных лучей, чтобы не спровоцировать рост щитовидной железы.

В таблице приведены некоторые продукты питания, содержание йода в 100 г которых превышает 5 мкг.



ПРОФИЛАКТИКА ЙОДОДЕФИЦИТА

Наименование продукта	мкг/100 г продукта
Хек серебристый	430
Пикша	416
Лосось	260
Камбала	190
Треска	135
Креветки	110–190
Окунь морской	74
Устрицы	60
Палтус, сельдь	52
Тунец	50
Шпинат, яйцо куриное	20
Фасоль	12,1
Молоко сгущенное	9,9
Сливки (жирность 20%)	9
Кефир жирный	9
Соя	8,2
Редис, виноград	8
Говядина	7,2
Сметана (жирность 30%)	7
Печень говяжья	6,3
Куры	6
Хлеб ржаной и белый	5,6
Шоколад молочный	5,5
Горох	5,1
Лук зеленый, сом, судак	5
Картофель	3,8–5,0
Молоко коровье	3,7–9,0
Огурцы	3,0–8,0

Кроме того, рекомендуем покупать только йодированную соль — это проверенный способ борьбы с йододефицитом. Использование йодированной соли позволяет обеспечить ежедневное поступление в организм человека необходимой дозы йода

Томографический центр «ЕвроМед клиники»



**КТ, МРТ,
рентгено-
диагностика,
маммография**

Все исследования проводятся на самой современной аппаратуре, позволяющей получить снимки высочайшего качества при минимальной лучевой нагрузке.

**Ограничение по весу
пациента — 200 кг!**



**Достоверный
диагностический
результат**

Травмпункт

Консультация
травматолога-ортопеда
Неотложная помощь при травмах



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.

Реклама

НАКОНЕЦ-ТО НАСТУПИЛА ДОЛГОЖДАННАЯ ВЕСНА, И, КАЗАЛОСЬ БЫ, САМОЕ ВРЕМЯ РАДОВАТЬСЯ И НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ, СОЛНЦЕМ, ТЕПЛОМ, ПРИРОДОЙ! ПОЧЕМУ ЖЕ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ? В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ У МНОГИХ И НАСТРОЕНИЕ НЕ ОЧЕНЬ, И САМОЧУВСТВИЕ НЕ РАДУЕТ, И СИЛ НИ НА ЧТО НЕ ХВАТАЕТ... ПО УТРАМ ВСТАВАТЬ ВСЁ ТЯЖЕЛЕЕ, ГУЛЯТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ СОВЕРШЕННО НЕ ТЯНЕТ, А В ВЫХОДНЫЕ МЫ МЕЧТАЕМ ТОЛЬКО О ТОМ, ЧТОБЫ ОТОСПАТЬСЯ. С ЧЕМ ЭТО СВЯЗАНО?

Основная причина такого состояния организма — нехватка полезных веществ, получаемых нами из пищи, недостаток свежего воздуха и солнечных лучей, пониженная физическая активность. За долгую сибирскую зиму мы израсходовали большую часть стратегических запасов, накопленных летом и осенью, и весной начинает ощущаться их дефицит. То есть, говоря по-научному, нас настигает гиповитаминоз.

Гиповитаминоз — болезненное состояние организма, вызванное нехваткой витаминов и питательных веществ, сопровождающееся раздражительностью, повышенной утомляемостью, ухудшением аппетита, нарушениями сна, частыми ОРВИ. Как известно, витамины не вырабатываются организмом, они должны поступать извне — с пищей или из препаратов, содержащих витамины. Систематический длительный

КОГДА ВЕСНА
НЕ РАДУЕТ

DEPOSITPHOTOS.COM / IANUCRISTI

недостаток витаминов в пище снижает работоспособность, сказывается на состоянии отдельных органов и тканей (кожа, слизистые, мышцы, костная ткань) и важнейших функциях организма, таких как рост, интеллектуальные и физические возможности, защитные силы организма и др.

ПРИЗНАКИ ГИПОВИТАМИНОЗА

- вы тяжело просыпаетесь по утрам, не высыпаетесь;
- испытываете сонливость, вялость, усталость;
- с трудом концентрируете внимание, рассеянный;
- часто раздражаетесь;
- отмечаете ухудшение состояния кожи, волос, ногтей (чрезмерная сухость, покраснение, шелушение кожи, потрескавшиеся уголки губ, повышенная ломкость ногтей, тусклость и выпадение волос и т. п.);
- часто простужаетесь, постоянно испытываете недомогание, у вас обостряются хронические заболевания.

Если вы нашли у себя два и более из вышеперечисленных симптомов, значит высока вероятность того, что у вас — гиповитаминоз. На самом деле, это совсем не страшный диагноз, да и не диагноз вообще, по большому счету. Скорее, показатель того, что надо что-то поменять в образе жизни и в питании. Что можно сделать?

ПЕРЕСМОТРИТЕ ПИТАНИЕ

Максимально обогатите свой рацион витаминами и питательными веществами. К сожалению, весной продукты не так богаты полезными веществами, как летом и

осенью. Но тем не менее, правильное продуманное питание обязательно улучшит ваше самочувствие. Обратите внимание на следующие категории продуктов:

Фрукты. Весной больше всего витаминов сохраняется в киви и в цитрусовых: лимонах, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах. Все они богаты витамином С — самым необходимым нам сейчас. Их можно съесть просто так, можно готовить из них соки или коктейли, добавлять в салаты.

Овощи. Капуста и картофель тоже содержат в себе аскорбиновую кислоту. Особенно ценна квашеная капуста и рассол от нее, последний содержит огромное количество минеральных веществ и витаминов, так нужных нам весной. Лук и чеснок содержат фитонциды, обладающие бактерицидным действием. Также имеет смысл покупать замороженные овощи — в них сохраняется большая часть полезных веществ и витаминов.

Ягоды. В замороженных и засушенных ягодах витамины прекрасно сохраняются до весны. Из клюквы и смородины хорошо готовить морс, из шиповника получается очень полезный напиток.

Зелень. Салат, петрушка, укроп, кинза, сельдерей, зеленый лук содержат фолиевую кислоту, калий, кальций, натрий, магний, железо и другие минеральные вещества и витамины.

Сухофрукты. Пожалуй, в сухофруктах весной содержится куда больше полезных веществ, чем в свежих фруктах. По сути, это концентрат, в различных сухофруктах содержатся кальций, магний,

Не путайте гиповитаминоз с авитаминозом. Авитаминоз — это полное истощение в организме витаминного запаса, развивающееся вследствие длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют необходимые

организму витамины. В результате авитаминоза развиваются такие заболевания, как цинга, рахит и другие. Авитаминоз — это крайне редко встречающееся у современного цивилизованного человека заболевание.

железо, фосфор, каротин, витамины А, В5, Е, Н. Сухофрукты повышают работоспособность (финики), выводят токсины и тяжелые металлы (сушеная груша), нормализуют работу кишечника (чернослив, груша), деятельность щитовидной железы (инжир), благотворно влияют на почки, сердце, давление и пр.

Орехи. Рекомендуется съедать не менее 50 г орехов в день — в них содержатся витамин Е, цинк, медь и марганец. Также они являются ценнейшим источником белка. Орехи поддерживают иммунитет, нормализуют давление и сердечно-сосудистую деятельность, снижают уровень холестерина в крови, благотворно действуют на работу мозга, печени и других органов, улуч-

шают память и даже способствуют повышению потенции.

Морская рыба и морская капуста. Эти продукты богаты йодом, недостаток которого в организме приводит к снижению иммунитета, умственной и физической выносливости и к проблемам в работе щитовидной железы. Подробнее о необходимости йода для организма читайте на стр. 22.

ПРИНИМАЙТЕ ПОЛИВИТАМИНЫ

Даже при максимально разнообразном питании все равно сложно получить все необходимые витамины. Они нужны не только для лечения гиповитаминоза, но и для его профилактики. Лучше всего выбирать поливитаминные комплексы, которые

кроме витаминов содержат еще и различные минералы. В идеале, витамины надо подбирать вместе с терапевтом — ведь только врач сможет оценить, какой состав наиболее подойдет именно вам. Лучшее время для приема витаминных препаратов — утро, когда организм как раз проснулся и настроился на дневную активность. Витаминки обязательно надо запивать, причем чистой водой, а не молоком, соком или чаем, так как последние могут препятствовать их полноценному усвоению.

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ!

Помимо полноценного питания для полной победы над гиповитаминозом необходимо как можно больше гулять на свежем воздухе, так как солнечные лучи способствуют усвоению витамина D, да и просто значительно улучшают настроение. Постарайтесь проводить на улице не менее часа в день. В идеале — в светлое время суток, ведь солнце необходимо не только для выработки витамина D, без солнечного света понижается уровень серотонина («гормона счастья») в крови, который отвечает за наше хорошее настроение. Пользуйтесь любой возможностью поймать дневной свет: гуляйте во время обеденного перерыва, обязательно планируйте прогулки на выходных.

И не забывайте о физической нагрузке: делайте зарядку, запишитесь в фитнес-зал, посещайте бассейн, займитесь бегом. Во время активной физической нагрузки повышается общий тонус организма, улучшается настроение, что способствует большей активности и приливу энергии. Также, благодаря движению, вырабатывается все тот же серотонин. Так вы сможете не только победить усталость и раздражительность, но и подготовите фигуру к пляжному сезону, а он уже не за горами.



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

реклама

Имплантация

самый современный способ восстановления утраченного зуба!

- Без обтачивания соседних зубов.
- Полностью имитирует настоящий корень зуба.
- Ничем не отличается внешне и по ощущениям от настоящего зуба.
- Не требует специального ухода.
- Длительный срок службы.



ул. Крылова, 4 / ул. Гоголя, 38 / ул. Гребенщикова, 8
т. 209-10-10 / www.styledent.ru

● ● ●
МАССАЖ — ПУТЬ К БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЮ

Весной и осенью — лучшее время для того, чтобы пройти курс массажа. Опытный специалист подберет наиболее подходящую методику, ведь массаж бывает очень разный: аппаратный и ручной, антицеллюлитный, косметологический, расслабляющий, тонизирующий, лечебный, профилактический и т. д.

Различные методики массажа помогут вам снять мышечные зажимы и боли в мышцах и суставах, похудеть, избавиться от целлюлита, вернуть коже тонус, улучшить осанку, стать более здоровыми и бодрыми. После курса массажа вы почувствуете себя значительно лучше!

● ● ●
ПЛАЗМАФЕРЕЗ

Плазмаферез врач может порекомендовать при определенных состояниях, в том числе при вялости, апатии, синдроме хронической усталости, аллергии, некоторых хронических заболеваниях, при плохом самочувствии во время беременности и даже при лечении бесплодия. Процедуру рекомендуют пройти для улучшения внешнего вида и самочувствия, омоложения организма.

Плазмаферез — современный, безболезненный и безопасный метод очищения крови, основанный на ее фильтрации через одноразовый мембранный фильтр с отделением плазмы, содержащей токсины, вредные биологические активные вещества, обломки клеточных стенок, аллергены, аутоантитела и циркулирующие иммунные комплексы, атерогенные липиды и липопротеиды. Проще говоря, плазмаферез — это детоксикация организма. Из вены кровь забирается малыми порциями по 10 мл и через несколько секунд возвращается уже очищенной. За время одной процедуры очищается до 30% крови. Процедура, длящаяся около одного часа, комфортна и безболезненна. **ЕМ**



DEPOB1PHOTOS.COM / VALUANTALY

За здоровьем — на Алтай, в санаторий «Эдем»!

Еще классики описывали лечение минеральными водами на курортах как наиболее действенный рецепт от многих недугов. Нашим современникам с их бесконечными стрессами тоже не мешает вспомнить старый проверенный способ поправки здоровья и посетить санаторий.

В прошлом остались воспоминания о советских здравницах, сегодня санатории напоминают европейские SPA-курорты, в которых, помимо оздоровления, вас ждет полноценный отпуск с массой впечатлений

«Эдем» — это место, где берут на себя в полной мере ответственность за ваше самочувствие. Главная миссия санатория — оказание высококачественных услуг во всех направлениях, как в лечении, проживании, питании, так и в полноценном отдыхе. Благодаря усилиям коллектива «Эдем» похож, скорее, на SPA-курорт, но с серьезной лечебной базой. От SPA здесь не только дизайн, но и профессиональные косметические процедуры. В чем же уникальность здравницы «Эдем»? Все лечебные кабинеты обустроены современным оборудованием с учетом последних технических новшеств. Но самое главное — большой накопленный опыт курортного дела. Удивительный лечебный эффект термальных азотно-кремнистых родоносодержащих природных вод, которые использует санаторий для оздоровления, не имеет аналогов ни на одном другом радоновом курорте мира.

По уровню ионизации воздуха Алтайская Белокуриха готова поспорить со знаменитыми Швейцарскими здравницами, а

по количеству солнечных дней — с морским побережьем Кавказа и Крыма. Город-курорт Белокуриха окружен неповторимым по своей красоте ландшафтом.

Он щедро одарен множеством термальных источников, исцеляющих людей от ряда заболеваний. Таких природных ресурсов для радонотерапии, которыми располагает курорт Белокуриха, нет больше нигде в мире.

Санаторий «Эдем», расположенный в самом центре легендарного курорта Белокуриха, может принимать одновременно не более девяноста гостей, что означает элитарность, индивидуальный подход к каждому посетившему это уникальное место.

В «Эдеме» постарались собрать самых лучших специалистов курорта Белокуриха, среди которых — кандидаты медицинских наук в области терапии, кардиологии, неврологии и психотерапии — основных направлениях лечения и профилактики.

Принимая во внимание бешеный ритм жизни и вечную занятость горожан, в санатории «Эдем», помимо стандартных путевок, разработали пятидневный оздоровительный курс, а



КАЖДЫЙ, кто побывал здесь хотя бы раз, отмечает особую атмосферу этих мест



также путевки выходного дня. Это значит, что выкроить время для себя и провести его с пользой стало проще и доступнее. Интенсивная и насыщенная, но не перегружающая организм короткая программа включает в себя экспресс-методы поднятия жизненного тонуса.

Здесь созданы все условия для комфортного пребывания и отдыха: летом — уличный бассейн с подогревом, зимой — горные лыжи. Экскурсии, аквапарк, конный двор, множество уютных кафе и стильных ресторанчиков — ваш досуг будет разнообразным. Отдых в Белокурихе славится своими пешими прогулками. Тем более, что воздух в этих местах тоже лечебный.

О Белокурихе можно очень много рассказывать, но лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Каждый, кто побывал здесь хотя бы раз, отмечает особую атмосферу этих мест. Алтай — сильнейший магнит для любителей нетронутой природы, мечтателей и искателей впечатлений, вдохновения и настоящего отдыха.

Приезжайте к нам на Алтай — с семьей или друзьями, в одиночестве или с командой единомышленников. Дивитесь этому чудесному краю, насладитесь им, и он откроет вам все свои тайны. Двери нашего «Эдема» всегда открыты для хороших людей!



БЕЛОКУРИХА, САНАТОРИЙ «ЭДЕМ»
8-800-700-99-92 (звонок бесплатный)
+7 (38577) 3-71-77,
(962) 799-44-40, (962) 799-44-33
edem222m@yandex.ru, edem-altay.ru

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ДОЛЖНЫ ДОСТАВЛЯТЬ НАМ УДОВОЛЬСТВИЕ И ТОЛЬКО ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ. **В ТЕОРИИ.** НО К СОЖАЛЕНИЮ, НЕ РЕДКО НА ПРАКТИКЕ ЭТО БЫВАЕТ НЕ ТАК. СУРОВАЯ СТАТИСТИКА СООБЩАЕТ НАМ, ЧТО ПРИМЕРНО ПОЛОВИНА ЖЕНЩИН ХОТЯ БЫ РАЗ ИСПЫТЫВАЛА БОЛЕЗНЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СЕКСА. А МНОГИЕ ИСПЫТЫВАЮТ БОЛЬ РЕГУЛЯРНО. НО ПРИ ЭТОМ ТЕМА ЭТА ВЕСЬМА ДЕЛИКАТНАЯ, И МНОГИЕ СТЕСНЯЮТСЯ ПРИЗНАТЬСЯ В ПОДОБНОМ НЕ ТОЛЬКО СВОЕМУ МУЖЧИНЕ, НО И ВРАЧУ. А МЕЖДУ ТЕМ БОЛЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА — ЭТО НЕ НОРМА, И МОЖЕТ СЛУЖИТЬ СИМПТОМОМ НЕКОТОРЫХ ВЕСЬМА СЕРЬЕЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ! С ПОМОЩЬЮ **АКУШЕРА-ГИНЕКОЛОГА «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» АЛИНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ ЧАПЛОУЦКОЙ** ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ, О ЧЕМ НАС ПРЕДУПРЕЖДАЮТ НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СЕКСА



БОЛЕЗНЕННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Что вы чувствуете: внезапная острая боль в низу живота во время проникновения. Также похожие ощущения, но не такие острые, могут проявляться во время менструации.
Возможная причина: киста яичника.
Что делать? Обратиться к гинекологу и пройти УЗИ. Скорее всего, ничего страшного не происходит, большинство кист исчезают самостоятельно в течение двух-трех циклов. Врач порекомендует повторить УЗИ через несколько месяцев, чтобы проверить динамику состояния яичника.

Что вы чувствуете: во время полового акта появляется чувство, будто что-то мешает внутри. Также болезненные ощущения появились во время менструации, участились позывы к мочеиспусканию, мучают боли в спине.
Возможная причина: миома матки. Это доброкачественная опухоль, имеющая различную локализацию, она может быть по объему

от нескольких миллиметров до размера крупного апельсина.
Что делать? Обратиться к гинекологу. Врач назначит УЗИ, по результатам которого можно будет судить о наличии новообразования, его локализации и размерах. В дальнейшем врач подберет лечение, оно может быть как консервативным, так и хирургическим. Операция — это самый надежный способ избавиться от миомы, а в условиях современных методик вмешательство будет минимальным.

Что вы чувствуете: острая боль, отдающая по всему тазу, иногда в задний проход, в ногу. Менструации становятся более болезненными и обильными, возможны кровотечения или мажущие выделения во время секса и в межменструальный период.
Возможная причина: эндометриоз.
Что делать? Не затягивая, обратитесь к гинекологу, пройдите обследование. Эндометриоз нередко является причиной бесплодия. Лечение эндометриоза может быть

консервативными ли хирургическим, это решение принимает врач после обследования.

Что вы чувствуете: боль, которая сопровождается позывами к мочеиспусканию. Возможны также боли при мочеиспускании.
Возможная причина: инфекции мочеиспускательного канала, мочевого пузыря.

Что делать? Посетить врача, сдать общий анализ мочи, по результатам которого специалист назначит лечение.

Что вы чувствуете: зуд во влагалище, покраснение. Во время секса раздражение увеличивается, проявляется в виде боли, усиления зуда.
Возможная причина: грибковая инфекция, скорее всего, банальная «молочница».

Что делать? Обратиться к гинекологу и сдать анализы. Не стоит заниматься самолечением, покупая наугад в аптеке одно из разрекламированных средств — так велик шанс, что процесс перейдет в хрониче-

скую стадию. Врач пропишет наиболее подходящие препараты, исходя из результата анализов.

Что вы чувствуете: боль во время полового акта, которая появилась после родов.

Возможная причина: во время родов у многих женщин

происходит разрыв промежности, или же врачи проводят эпизиотомию (делают надрез), чтобы облегчить родовой процесс. На месте разрывов или разрезов образуется рубцовая ткань, она-то и приводит к болевым ощущениям.

Что делать? Если после родов прошло уже несколько месяцев, а неприятные ощущения не исчезли, обратитесь к гинекологу. Врач назначит эффективный комплекс медикаментозной терапии с учетом результатов обследования. Кроме этого врач может порекомендовать массаж, физиотерапию, обезболивающую мазь.

Что вы чувствуете: боль при попытке проникновения, во время фрикции.

Возможная причина: воспаление половых органов или влагалища.

Что делать? Посетить гинеколога и сдать анализы на половые инфекции. Врач назначит

лечение, скорее всего, и вам, и вашему партнеру.

Что вы чувствуете: боль во время каждого движения партнера, возможно кровянистые выделения после секса.

Возможная причина: воспаление органов малого таза.

Что делать? Обратиться к гинекологу для обследования и назначения лечения. Ни в коем случае не заниматься самолечением! Гинеколог после обследования, скорее всего, назначит противовоспалительное лечение и пропишет полный половой покой до момента выздоровления.

Что вы чувствуете: боль во время полового акта, а также болевые ощущения при физическом напряжении.

Возможная причина: спаечный процесс в малом тазу.

Что делать? При диагностике спаек врач может назначить рассасывающую терапию, физиотерапию, лечебную гимнастику. Если консервативное лечение не помогает, спайки рассекают в процессе лапароскопической операции.

Что вы чувствуете: судорожное сжатие мышц влагалища при попытке начать половой акт,

аналогичные ощущения нередко бывают при осмотре гинеколога.

Возможная причина: вагинизм. Обычно причины этого заболевания психологические, связаны со страхом перед сексом, неудачным опытом в прошлом.

Что делать? Вагинизм лечится психотерапией, гипнозом.

Могут помочь специальные расслабляющие упражнения.

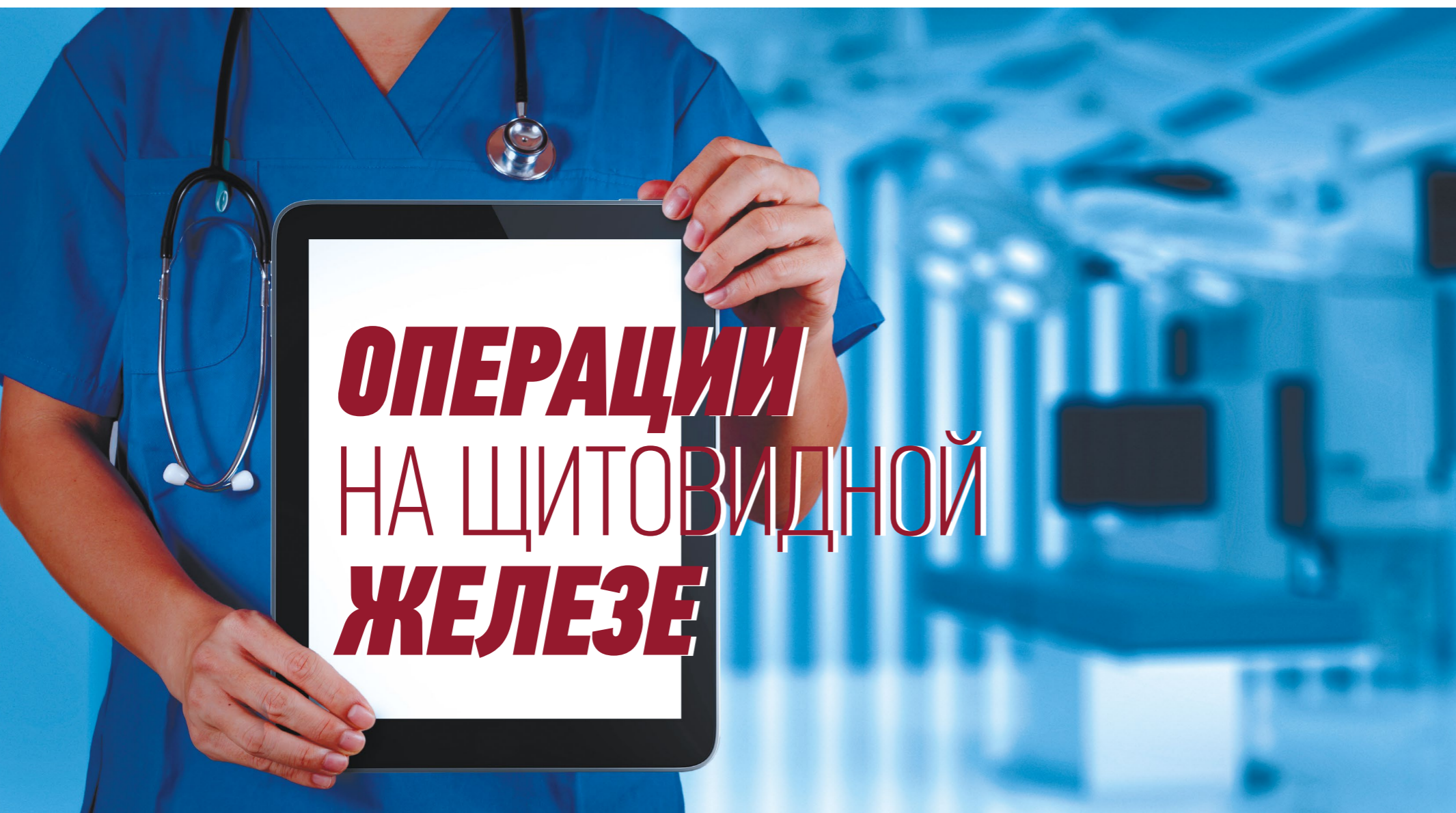
Что вы чувствуете: недостаточное количество естественной смазки, что приводит к сухости во влагалище, как следствие — к болезненным ощущениям при проникновении, микротрещинам слизистой.

Возможная причина: либо вы недостаточно возбуждены, либо у вас в принципе вырабатывается недостаточно смазки.

Что делать? Эту причину решить проще всего — использованием лубриканта, который вы можете приобрести в любой аптеке или супермаркете.

Мы перечислили самые распространенные причины болезненных ощущений во время полового акта. Главное, что хочется еще раз повторить — не надо терпеть боль во время секса! Если вы почувствовали неприятные ощущения, обратитесь к врачу, решите проблему и наслаждайтесь жизнью, в том числе и сексуальной, в полной мере! **EM**

Узлы в щитовидной железе диагностируют достаточно часто. И чем старше пациент, тем выше риск образования у него узла в щитовидной железе — по статистике, у 70% людей старше 60 лет есть новообразования в щитовидной железе. И при своевременной диагностике решить проблему с узлом можно достаточно просто. Мы поговорили с хирургом, заведующим хирургическим отделением «ЕвроМед клиники» Андреем Владимировичем ПИНЫЧУКОМ про современные способы лечения очаговых образований щитовидной железы



ОПЕРАЦИИ НА ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

— Андрей Владимирович, как диагностируется наличие узла в щитовидной железе?

— На начальном этапе проблемы со щитовидной железой без специального исследования выявить практически невозможно. Поэтому очень важно регулярно

посещать эндокринолога, делать УЗИ щитовидной железы, проверять уровень гормонов щитовидной железы. Развитие опухолей, кист щитовидной железы является одним из самых частых ее заболеваний, особенно в нашем йододефицитном регионе. Большинство

новообразований в щитовидной железе спровоцированы именно дефицитом йода в организме.

В случае образования узла щитовидной железы, он легко прощупывается при пальпации, а у ряда людей нередко виден невооруженным глазом. При значитель-

ном увеличении узла может быть ощущение кома в горле, поперхивание, дискомфорт при глотании. При обнаружении узла в щитовидной железе более 10 мм показано проведение тонкоигольной пункционной биопсии: тонкой иглой под контролем УЗИ из узла возьмут клетки для лабораторного

(медикаментозно) и оперативно (хирургическое вмешательство). Разумеется, большинство пациентов предпочли бы консервативное лечение, но, к сожалению, в некоторых ситуациях это невозможно. При наличии очаговых образований, которые по цитологическому исследованию подозрительны либо на рак, либо на пограничное состояние, требуется удаление части железы или всей железы — в зависимости от локализации узла.

В настоящее время существует две основные инвазивные методики лечения очаговых заболеваний щитовидной железы:

- **малоинвазивная** — этаноловое склерозирование узловых образований;
- **хирургическая**: резекция щитовидной железы (удаление части железы); тиреоидэктомия (полное удаление щитовидной железы). Выбор метода лечения зависит от того, какие именно очаговые образования имеются в щитовидной железе, от их размера, местоположения и клеточного состава. Склерозирующая терапия назначается в случае, если узлы доброкачественные, имеют размер от 1 до 3 см.

Этаноловая склеротерапия (этанол-деструкция, спиртовая деструкция) представляет собой введение этилового спирта в узел щитовидной железы. Из кисты предварительно эвакуируется жидкость. Процедура проводится под контролем УЗИ. Введение спирта в узел щитовидной железы вызывает гибель его клеток. На месте узла образуется рубцовая ткань.

Лечение проводится курсом из нескольких процедур: за один курс проводится 5 инъекций с интервалом в 1–3 дня. После этого делают перерыв на 3–4 месяца, затем проводят УЗИ с повторной пункционной биопсией и определяют, нужно ли повторять курс.

Введение спирта чрезвычайно редко провоцирует развитие осложнений. Методика весьма эффективна и набирает большую популярность в современной медицине.

Хирургические вмешательства на щитовидной железе, в основном, показаны при злокачественных образованиях щитовидной железы, некоррегируемом тиреотоксикозе, аутоиммунном тиреоидите с симптомами сдавления органов шеи. Операция проводится под наркозом (общей анестезией), после операции пациент остается под наблюдением врача в стационаре минимум 2 дня.

— **Насколько опасны операции на щитовидной железе?**

— Сама операция не особо сложная, но из-за близкого расположения к щитовидной железе трахеи, возвратного, гортанного нервов, пищевода, магистральных сосудов и других органов могут возникнуть интраоперационные трудности и послеоперационные осложнения. Чаще всего они связаны с проблемами с голосом (осиплость). Разумеется, в большинстве случаев, это обратимые изменения, при появлении послеоперационных осложнений пациенту необходимо пройти курс лечения у отоларинголога (лора) или фониатра.

Осложнения, чаще всего, встречаются при запущенном процессе — когда опухоль или узел занимают большую часть железы и тесно связаны с соседними органами.

Соответственно, чем раньше вы обратитесь к хирургу, тем выше шанс, что операция пройдет без осложнений.

— **Какая требуется подготовка к операции и сколько времени занимает послеоперационная реабилитация?**

— Специфичной подготовки к операции не требуется — пациенту необходимо сдать стандартный

набор анализов, выбрать день операции.
 Послеоперационная реабилитация обычно недолгая — на шее кожа регенерирует довольно хорошо. Обычно на четвертый день после операции уже снимают швы, а через 10–12 дней человек может выходить на работу. В дальнейшем пациенту необходимо наблюдаться у эндокринолога, при необходимости принимать гормональные препараты, которые компенсируют недостаток функции щитовидной железы — строго по назначению врача-эндокринолога. **EM**

СИМПТОМЫ ОЧАГОВЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- На начальном этапе заболевание протекает бессимптомно, его можно выявить только на УЗИ.
- В дальнейшем появляются узлы, которые можно нащупать у себя самостоятельно, которые начинают мешать дышать, глотать, говорить, ограничивают движения шеи.

ГРУППА РИСКА

Чаще всего очаговые изменения щитовидной железы наблюдаются у женщин (в 10 раз чаще, чем у мужчин), особенно — после гормональной перестройки, связанной с менопаузой. Им необходимо наблюдаться у эндокринолога и регулярно делать УЗИ щитовидной железы.

ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫХ И ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

- йододефицит
- солнечное излучение (гиперинсоляция)
- воздействие высоких температур
- воздействие радиации
- гормональные перестройки
- наследственность

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ К ХИРУРГУ, ТЕМ ВЫШЕ ШАНС, ЧТО ОПЕРАЦИЯ ПРОЙДЕТ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ



DEPOSITPHOTOS.COM / NOVILOR

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.

реклама

Педиатрическое отделение



Когда доктор — друг!

Хотите вызвать врача на дом? Звоните нам!

В нашей клинике вашего малыша ждут высококвалифицированные детские врачи с большим опытом работы:

педиатр, кардиолог, гинеколог, уролог, хирург, невролог, отоларинголог, офтальмолог, гастроэнтеролог, травматолог-ортопед

Предлагаем программы годового наблюдения для вашего ребенка:

«Я родился» (от 0 до 1 года)
 «Я расту» (от года до 7 лет)

Комплексное обследование перед поступлением в детский сад/школу



ул. Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru



ПАТОЛОГИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ У ДЕТЕЙ

К СОЖАЛЕНИЮ, ПРОБЛЕМЫ С РАБОТОЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ И ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ БЫВАЮТ НЕ ТОЛЬКО У ВЗРОСЛЫХ, НО И У МАЛЫШЕЙ. БОЛЕЕ ТОГО — НЕКОТОРЫЕ ПАТОЛОГИИ МОГУТ РАЗВИТЬСЯ ЕЩЕ В ПЕРИОД ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ! ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЭТИХ СОСТОЯНИЙ ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ И МАЛЫША. БОЛЬШИНСТВО ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПРОЩЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ВЫЛЕЧИТЬ

НАШ КОНСУЛЬТАНТ: ПЕДИАТР «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА КОЧЕТКОВА

DEPOSITPHOTOS.COM / GINSANDERS

ВРОЖДЕННЫЙ ГИПОТИРЕОЗ

Щитовидная железа закладывается у малыша уже на 4–5 неделе внутриутробного развития. И на ее формирование огромное влияние оказывает питание мамы и главное — достаточное употребление ею во время беременности йода (подробнее читайте на стр. 18).

Нехватка йода в период внутриутробного развития и в раннем детском возрасте может привести к серьезным патологиям щитовидной железы, к проблемам с интеллектуальным и физическим развитием ребенка в дальнейшем.

Развитие гипотиреоза (понижения функции щитовидной железы) во внутриутробном и неонатальном периодах может привести к необратимому снижению умственного развития ребенка. На фоне недостаточности йода, эндемического зоба и гипотиреоза могут происходить нарушения в формировании мозга ребенка, проявляющиеся в широком диапазоне — от снижения интеллекта легкой степени до тяжелых форм эндемического кретинизма. Следует обратить внимание на то, что в ряде случаев эти отклонения в состоянии здоровья детей, не обнаруженные в период новорожденности, проявляются не сразу, а в период полового созревания. При этом возможны различные проявления: снижение воспроизведения слуховой информации, ухудшение зрительной памяти, другой психической деятельности, а также адаптационных возможностей центральной нервной системы. Более того, было установлено, что на фоне хронической недостаточности йода у 30–60% детей имеются поведенческие, эмоциональные отклонения, отмечаются нарушения формирования личности. Исследования, проведенные в разных странах мира, продемонстрировали, что средний показатель умственного развития (IQ) в регионах с выраженным йодным дефицитом на 15–20% ниже, чем в

областях, где такого дефицита не наблюдается.

Причинами врожденного гипотиреоза у детей являются:

- гипотиреоз у матери;
- генетическая предрасположенность;
- сниженная чувствительность к тиреоидным гормонам.

Заподозрить гипотиреоз у новорожденного можно по следующим симптомам:

- вес при рождении более 4 кг;
- длительная желтуха, отечность;
- сухость, шелушение кожи;
- синюшность в области носа;
- хронические запоры.

В роддоме в обязательном порядке делают анализ на врожденный гипотиреоз. Для этого у новорожденного берут кровь из пятки, определяют уровень ТТГ. **Не отказывайтесь от проведения этого анализа, ведь при врожденном гипотиреозе очень важно начать лечение как можно раньше!** При своевременно начатом лечении возможна компенсация всех нарушений без развития каких-либо осложнений.

ПРИОБРЕТЕННЫЙ ГИПОТИРЕОЗ

К сожалению, гипотиреоз бывает не только врожденный, но и приобретенный. Он может развиваться при нарушении образования гормонов в щитовидной железе.

Причинами развития гипотиреоза являются:

- некоторые заболевания;
- удаление щитовидной железы;
- йододефицит.

Очень часто есть определенная наследственная предрасположенность, то есть, те или иные заболевания щитовидной железы у близких родственников, особенно у мамы. Таких детей желательно обследовать даже

без клинических проявлений патологии.

Симптомы:

- отеки лица и рук;
- сонливость, повышенная утомляемость;
- снижение аппетита;
- снижение артериального давления;
- плохая прибавка веса;
- отставание ребенка в физическом и психическом развитии.

ТИРЕОТОКСИКОЗ

Эндокринное заболевание, связанное с тем, что щитовидная железа вырабатывает повышенное количество гормонов. У девочек встречается значительно чаще, чем у мальчиков. Чаще всего, у детей тиреотоксикоз развивается после некоторых заболеваний: ангины, гриппа, скарлатины, дифтерии, ревматизма, туберкулеза и др. Кроме того изменения в работе щитовидной железы могут возникнуть вследствие аллергии.

Симптомы тиреотоксикоза у детей:

- увеличение щитовидной железы (зачастую это может установить только врач);
- изменение формы глаз, они кажутся большими и выходящими из орбит;
- белая полоска склеры между верхним краем радужки глаза и верхним веком;
- тахикардия, сердечные шумы;
- повышенная нервозность, раздражительность, агрессивность;
- нарушения сна;
- потеря веса;
- нарушения полового развития.

Если вы заметили у своего ребенка вышеперечисленные симптомы, не затягивайте — обратитесь к врачу! Это поможет избежать серьезных нарушений умственного и физического развития ребенка. **EM**

БЕРЕГИ ЗУБЫ СМОЛОДУ

В каком возрасте нужно начинать уход за детскими зубами?

Сразу, как только появился первый зуб. Нужно правильно подобрать щетку и пасту, соответствующие возрасту. Помните, что взрослая зубная паста не подходит малышу! Лучше всего при появлении первых зубов показать малыша детскому стоматологу. Врач оценит состояние зубов, даст рекомендации по адекватной гигиене полости рта и по правильному питанию — последнее очень важно для развития здоровых зубов у ребенка. И разумеется, если вы заметили у ребенка признаки зуда и воспаления десен, не откладывая, обратитесь к детскому стоматологу!

Здоровые красивые зубы — это прекрасно. К сожалению, проблемы с зубами встречаются даже у совсем маленьких детей, и не всегда хорошая наследственность помогает уберечься от стоматологических заболеваний. Неудивительно, что у родителей возникает немало вопросов, связанных с лечением зубов их детей и с правилами ухода за полостью рта. Мы собрали самые популярные вопросы и попросили **детского стоматолога клиники «СтильДент» Анну Сергеевну КОБЗЕВУ** ответить на них

Как часто надо водить ребенка к стоматологу?

Посещать детского стоматолога нужно каждые 3–4 месяца, так как детские зубы менее минерализованы, более, чем взрослые подвержены кариесу, и, соответственно, быстрее разрушаются.

Под наблюдением врача, зубочелюстная система будет формироваться правильно, а если что-то пойдет не так — можно будет всё исправить с минимальными усилиями. Регулярная профилактика всегда дешевле и эффективнее лечения запущенных заболеваний! Очень важный период, когда обязательно надо показать ребенка стоматологу, — время физиологической смены зубов. Это чрезвычайно ответственный момент в развитии ребенка — идет полноценное формирование постоянного прикуса, с которым человек будет жить всю оставшуюся жизнь. Врач посмотрит, все ли протекает нормально, даст рекомендации по уходу.

Чем так важен этот период?

Постоянный зуб прорезается незрелый по своему минеральному составу — по соотношению кальция и фосфора. И дозревает зуб уже в полости рта, в течение трех лет

после прорезывания, добирая все необходимые минералы из слюны. В этот период при несоблюдении адекватной гигиены полости рта зуб можно легко потерять, потому что все процессы протекают практически мгновенно. И нередко ко мне приходят пациенты, у которых уже в 7–8 лет полностью разрушился постоянный зуб.

Чем отличаются методы лечения детей от лечения взрослых?

Детский стоматолог проходит специальное обучение и получает соответствующий сертификат, без которого он не имеет права работать с детьми. Детский стоматолог должен знать психологические особенности работы с детьми, сроки прорезывания зубов, отличия молочных зубов от постоянных. Он может правильно подобрать анестезию при лечении детских зубов в соответствии с возрастом маленького пациента, а также правильно выбрать пломбировочный материал.

Основным отличием от работы со взрослыми, пожалуй, является психологический фактор. Очень важно, чтобы на приеме у стоматолога ребенку было комфортно, чтобы он ушел с положительными ассоциа-

циями, связанными с получением стоматологической помощи.

На сегодняшний момент в нашей клинике созданы все условия для того, чтобы любому ребенку вылечить зубы безболезненно и качественно, чтобы он в будущем его не пугался перспективы визита к стоматологу, и спокойно в дальнейшем садился в кресло специалиста. В большинстве случаев при лечении детей мы используем классическое препарирование с использованием бормашины и установкой специальных стеклоиномеров, предназначенных для детского возраста.

Иногда у нас нет возможности препарировать зуб, обычно это связано с очень маленьким возрастом ребенка. В таком случае используется глубокое фторирование: в поверхность неинфицированного дентина втирается фторсодержащий препарат, который формирует защитную пленку, не позволяющую микроорганизмам распространяться дальше внутрь зуба. Так как поверхность остается открытой, без пломбы, то, во-первых, надо понимать, что полость будет по-прежнему видно, во-вторых, эту процедуру необходимо повторять систематически 3–4 раза в год. Еще одним недостатком метода является то, что его применение возможно только на фронтальной (передней) группе зубов, для жевательных зубов другого метода, кроме препарирования и пломбирования, еще не придумали.

Фторирование используется очень часто. По сути, это та же методика, что при более известном серебрении, только лишена его недостатков в виде черноты на зубах,

которая остается до физиологической смены зуба. При фторировании зубы остаются белыми, хотя и с дефектом.

При условии адекватной гигиены и соблюдения всех рекомендаций врача, обязательного динамического наблюдения у стоматолога, риск повторного возникновения кариозного процесса на фторированном зубе минимален.

Нужно ли серебрить зубы детям?

Только по необходимости, после консультации детского стоматолога. Он после осмотра скажет, есть ли необходимость серебрения. Серебрение используется только при поверхностном поражении зуба. Оно приостанавливает развитие кариеса в случае, когда нет возможности вылечить зуб инвазивно.

Нужно ли лечить молочные зубы?

Обязательно!

В современной стоматологии существует хороший ассортимент пломбировочных материалов, разработанных специально для детского возраста. Наша клиника ими обеспечена. Специально для детского возраста разработаны стеклоиномеры — цементы, которые, находясь в зубе, постоянно выделяют фторсодержащие материалы, что укрепляет дентин и обеспечивает противокариесный эффект. Такая пломба простоит до смены зуба. Разумеется, при условии, что ребенок соблюдает регулярную гигиену полости рта, не увлекается простыми

углеводами и регулярно посещает стоматолога.

Если не лечить кариес молочных зубов, это может с высокой вероятностью привести к развитию кариеса постоянных зубов, болезням десен, неправильному прикусу и пр. Кариес — это источник инфекции, которая будет не только в ротовой полости, но и во всем ЖКТ. Также постоянный источник хронической инфекции в организме влияет на здоровье в целом, в частности, очень сильно — на иммунитет. Не говоря уже о том, что больные зубы влияют на качество жизни ребенка.

Не проще ли удалить больной молочный зуб, вместо того, чтобы лечить его?

Нет. Молочные зубы нужны, если слишком рано удалить их, до того, как начнут прорезываться постоянные, это может привести к ортодонтическим проблемам: зубы в ряду сдвинутся, возникнут сложности с ростом постоянных зубов, это приведет к формированию неправильного прикуса. Удалять молочные зубы нужно только по показаниям. И даже в таком случае врач может порекомендовать поставить на место удаленного молочного зуба временный протез.

Может ли быть такое, чтобы молочные зубы остались во взрослом возрасте, а постоянные не выросли?

Это явление называется адентия, или отсутствие постоянных зубов. Такое бывает в случае, если молочные зубы не лечили или при

проблемах с наследственностью или эндокринной системой.

Чтобы понять, в чем проблема, делается панорамный снимок челюсти, на котором видны зачатки всех зубов.

Что такое герметизация фиссур и когда ее делают?

Герметизация фиссур — это эффективнейшее средство для профилактики кариеса.

Фиссура — это естественное углубление на верхней поверхности жевательных зубов, расположенные между буграми зубов. В этом углублении очень хорошо задерживаются остатки пищи, что создает благоприятные условия для бактерий и микроорганизмов, и как следствие — развитию кариеса. Если же это углубление запечатать специальным герметиком, создав таким образом физический барьер для воздействия на зуб кариесогенных факторов и повысив стойкость эмали, то проблема развития фиссурного кариеса решается раз и навсегда! Герметизация фиссур наиболее эффективна в первые 3 года после прорезывания постоянных зубов — в этот период зуб еще формируется и его эмаль восприимчива к действию препарата. К сожалению, на зубах у взрослых людей это волшебное средство уже не работает.

Для чего подрезают уздечку языка?

Слишком короткая или толстая уздечка языка может создать проблему, такую как воспаление десен, излишняя чувствительность зубов, неправильный прикус, нарушение произношения звуков. Пластика

уздечки языка с помощью лазера — это безболезненная процедура, которая занимает несколько минут.

Какие методы обезболивания используют?

Для детей рекомендуется аппликационная анестезия: на нужный участок накладывают гель с приятным вкусом и ароматом. Затем проводят инъекцию анестетика, которая уже не болезненна.

В каких случаях необходимо лечение под наркозом (общей анестезией)?

По закону детям нельзя проводить хирургические манипуляции без седации. В зависимости от тяжести состояния выбирают либо только седацию, либо наркоз — общее обезболивание с выключением сознания. Один зубик можно вылечить и под седацией, но если повреждения зубов обширны, то лечение возможно проводить только под наркозом — ребенок просто не в состоянии столько времени сидеть спокойно и терпеть медицинские манипуляции. И выбирая между вариантами, когда медсестры и врачи держат кричащего и рыдающего ребенка или когда ребенок заснул, ему спокойно и качественно пролечили зубы, он через полчаса-час проснулся и пошел домой, довольный и спокойный, мы однозначно рекомендуем выбирать второй вариант. К тому же при лечении зубов без наркоза ребенок может получить психологическую травму, которая скажется на его дальнейшем развитии, у него на всю жизнь останется страх перед стоматологом.

При лечении под наркозом рядом с ребенком все время присутству-

ет врач-анестезиолог, который контролирует состояние маленького пациента, его пульс, дыхание, частоту сердечных сокращений. Таким образом, лечение зубов под наркозом — это безопасно, комфортно и эффективно.

Что делать, чтобы ребенок не боялся стоматологов?

Накануне похода к стоматологу можно поиграть с ребенком в «зубного врача», рассказать в игровой форме, что делает стоматолог, придумать сказку, герой которой ходил смотреть зубки в клинику. Не используйте таких выражений, как «Не бойся» или «Тебе не будет больно» (тут-то ребенок и задумается, что есть, чего бояться и что может быть больно). Самое главное — не нервничайте сами, ведь ребенок прекрасно чувствует состояние родителей, и если они спокойны, то и он не будет бояться.

В качестве поощрения за хорошее поведение у врача купите ребенку небольшой подарок и обязательно похвалите, расскажите, какой он молодец.

Помните, что у ребенка еще нет негативного опыта общения со стоматологами, он не знает, что врачей надо бояться по умолчанию — так и не надо ему этого говорить. Современная стоматология способна решить все проблемы в полости рта без боли и страха, главное — не затягивайте с походом к врачу. Ведь если у ребенка уже болит зуб, то вряд ли он сможет спокойно отнестись к лечению. **EM**





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Каждый родитель заботится о том, чтобы его ребенок рос здоровым, хорошо развивался, а это невозможно без сбалансированного правильного питания. Полезные продукты способствуют гармоничному развитию организма малыша, а здоровые пищевые привычки, заложенные с детства, помогут избежать множества проблем с питанием во взрослом возрасте. К сожалению, зачастую накормить ребенка правильной полезной пищей не так-то просто. Малыши большие консерваторы в еде и не очень склонны поддаваться на разумные уговоры родителей про полезную еду. **И все же выход из этой ситуации есть, главное подойти к делу с выдумкой и проявить терпение**

DEPOSITPHOTOS.COM / SHOREGARDN

НЕ ЗНАКОМИМСЯ С НЕЗНАКОМЫМИ

Дети обычно недоверчиво относятся к новым продуктам, и очень сложно уговорить их попробовать что-то новое. Впрочем, вспомните себя, наверняка вы тоже не сразу полюбили некоторые продукты, которые с удовольствием едите сейчас! Не давите на ребенка, но и не акцентируйте внимание на том, что он что-то не ест. Нередко родители любят жаловаться всем знакомым, что ребенок категорически не ест, скажем, цветную капусту или суп, а ребенок запоминает это, и в дальнейшем у него формируется устойчивое предубеждение. Лучше вообще не показывать ребенку, что вас беспокоит его отказ от какой-то еды.

Настойчиво и постепенно вводите новые продукты в меню ребенка, смешивая их с привычной пищей. Например, к любимым ребенком котлеткам с макаронами добавьте ложку цветной капусты или пару ломтиков огурца, болгарского перца. Разумеется, не забудьте положить и себе то же самое, и ребенок должен видеть, что вы с удовольствием едите это — ведь вы для малыша главный образец для подражания. Скорее всего, сначала малыш будет игнорировать новые продукты — не надо никак это комментировать, молча уберите тарелку с недоеденным перцем или огурцом. Так же не стоит никак проявлять ликование, когда ребенок все же попробует новый продукт. Ведите себя так, будто это все абсолютно естественно: не хочет — не ест, захотел — ест.

Но помните, что если вы сами морщитесь при виде брокколи или манной каши, вряд ли вам удастся убедить вашего ребенка, что ему стоит это попробовать.

ОГРАНИЧИВАЙТЕ НЕПОЛЕЗНУЮ ЕДУ

Как можно позже вводите в рацион ребенка такие продукты, как

сосиски, колбасу, чипсы, соленая, острые соусы, торты, конфеты, шоколад, мороженое, газировку и т. п. Это не потому что мы такие вредные, и нам жалко для детей «вкусненького»! Все подобные продукты содержат огромное количество жиров, сахара, искусственных усилителей вкуса, а эти ингредиенты оказывают эйфорическое воздействие на мозг и вызывают привыкание. После концентрированных сладостей, копченостей и фастфуда обычная еда даже взрослым кажется более пресной и безвкусной, что уж тут говорить о детях, у которых еще не сформированы пищевые привычки. Ничего удивительного, что, наевшись чипсов, ваш малыш откажется от куриного супчика, а после конфет ему не захочется есть творог или ягоды.

НАШ СОВЕТ: сначала сформируйте ребенку здоровые пищевые привычки, а потом уже можете дать попробовать фастфуд и сладости. И кстати, чаще всего, дети, которые привыкли к нормальной домашней еде, равнодушны к конфетам, тортам и чипсам

ПООЩРЯЙТЕ ИНТЕРЕС

Обычно детям очень интересно то, что происходит на кухне, и они с радостью вызываются «помогать» родителям — ну уж как умеют. Мамы же нередко вместо того, чтобы поощрять подобное рвение, просят детей не мешать, не путаться под ногами и заняться чем-нибудь в своей комнате, посмотреть мультфильмы или поиграть. И очень зря! Любому ребенку с энтузиазмом попробует то блюдо, в приготовлении которого он принимал непосредственное участие. Поручите ему нехитрые действия: почистить яйцо, положить хлеб на тарелку, достать из холодильника сметану или подать маме муку. Маленькие дети обожают возиться с тестом — ле-

пите пирожки вместе! При планировании меню привлекайте ребенка — можно вместе обсудить, что вы хотите приготовить, какие для этого нужны продукты, а потом попросить ребенка найти в магазине нужное. Так ребенок будет больше заинтересован в том, чтобы попробовать новые, вместе приготовленные, блюда.

Это очень полезно для развития ребенка: он учится технике безопасности на кухне (вы же объясните малышу, что не надо подходить к горячей плите или брать нож?), начинает ценить труд, затраченный на приготовление еды, и уже не будет пренебрежительно отказываться от обеда, узнает основы кулинарии — что обязательно пригодится в будущем. Да и вообще, кулинария — занятие вполне творческое, а значит — не менее полезное для развития личности, чем, скажем, рисование или лепка из пластилина, и уж точно полезнее, чем просмотр мультфильмов. А для вашего ребенка такая совместная готовка может стать одним из самых теплых воспоминаний детства. Не забывайте благодарить вашего маленького помощника, говорите ему, что без него вы бы не справились так быстро, обязательно похвалите его за участие в приготовлении обеда при гостях и других членах семьи.

Надеемся, что наши советы помогут вам приучить вашего маленького привереду к вкусной и полезной пище! И поверьте — когда ваш малыш вырастет, он будет вам очень благодарен за то, что вы с детства научили его основам правильного питания, и теперь ему не надо мучительно сидеть на диетах, ограничивать себя в любимой еде и мучиться от проблем со здоровьем и от недовольства внешним видом. Ведь для него не будет различия между любимой и полезной едой, так как он с детства привык к сбалансированному питанию. **ЕМ**

ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

РАЗУМЕЕТСЯ, ВЫ ОТВЕТСТВЕННО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, СЛЕДИТЕ ЗА СБАЛАНСИРОВАННОСТЬЮ И КАЛОРИЙНОСТЬЮ РАЦИОНА, ВСЁ-ВСЁ ЗНАЕТЕ ПРО ВРЕД БЕЛОГО ХЛЕБА И ТОРТОВ И ПОЛЬЗУ КУРИНЫХ ГРУДОК И МОРКОВКИ. НО ВОЗМОЖНО, ЧТО-ТО УПУСКАЕТЕ? МЫ СОБРАЛИ **9 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ОШИБОК**, КОТОРЫЕ СОВЕРШАЮТ ЛЮДИ, ПЫТАЮЩИЕСЯ НАЛАДИТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



НЕ ЗАВТРАКАТЬ

Во время сна все процессы в нашем организме замедляются, расходуются запасы сахара, поступившего ранее, и к утру уровень энергии практически на нуле. Если мы откладываем первый прием пищи на середину дня, сахар в крови к этому времени падает еще ниже, и нам хочется употребить больше калорийной и сытной еды. Организм впадает в панику — вдруг в следующий раз накормят только через 12 часов, надо срочно сделать запасы, да побольше! Но до вечера полученные калории не успевают расходоваться. Конечно же, в результате это приведет к набору лишнего веса, причем регулярный отказ от завтраков в течение года может дать «прирост» до 5 килограммов! Правильный завтрак запускает и ускоряет все обменные процессы в организме и дает вам заряд бодрости на весь день. **Пища, съеденная в 7–8 часов утра, за день полностью преобразуется в энергию, поэтому на завтрак должна приходиться треть всего дневного рациона.**

Завтрак должен разнообразным, включать в себя белки и углеводы, легко усваиваться организмом. Идеальными блюдами для завтрака являются каши, особенно овсяная, яйца, творог, сыр, йогурт, цельнозерновые мюсли, фрукты и овощи.

НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ 18 ЧАСОВ

Очень распространен миф о том, что если не есть после 18 часов, то это полезно и правильно, и худе-

ешь мгновенно, и спишь лучше, и чувствуешь себя бодрее. Это оправданно только, если вы ложитесь спать в 9 вечера!

Да, наедаться перед сном — вредно и для фигуры, и для самочувствия. Если мы ложимся спать сразу после сытного ужина, все непереваренные калории откладываются в виде жира. При том еще и спим мы хуже, не высыпаемся, видим кошмары, и в итоге утром просыпаемся разбитыми и неотдохнувшими. Но и ложиться голодными тоже вредно — вот такой парадокс!

Есть надо за 3–4 часа до сна, ужин должен быть легким, в идеале, чтобы это было блюдо из белков (нежирное мясо, рыба) и овощей. Не стоит есть вечером сладкое, мучное, жирное. Честно говоря, такую еду лучше вообще не есть, но если очень хочется — то спланируйте перекус «вредными» продуктами на первую половину дня — чтобы к ночи калории уже усвоились и частично потратились.

Если же вы не едите после 18 часов, то получается, что до завтрака у вас проходит времени больше полусуток без еды! В результате замедляется метаболизм, и вы будете себя хуже чувствовать, зато лишние килограммы испуганный организм будет откладывать куда как быстрее.

НЕОГРАНИЧЕННО ПИТЬ СОКИ

Существует мнение, что газировка и кофе — это вредно, а вот соки — это полезные напитки, которые можно пить часто и помногу.

А между тем, соки достаточно калорийны и содержат огромное количество сахара — особенно магазинные соки! Но и в свежевыжатом натуральном немало саха-

ра — давайте посчитаем на примере апельсинового сока. Для того чтобы получить стакан апельсинового сока потребуется около 3 апельсинов, один апельсин весит примерно 250 г, в 100 г апельсина — 47 ккал. Соответственно, на стакан сока мы отжимаем 750 г апельсинов, умножаем на 47 ккал и получаем 352 ккал! Сахара в апельсине содержится 12 г на 100 г мякоти. Соответственно, а нашем стакане сока окажется 7,5 * 12 = 90 г! Разумеется, что-то останется в жмыхе и кожуре — но это незначительная часть. Виноградный сок содержит еще больше глюкозы и калорий, поэтому он запрещен к употреблению людям с сахарным диабетом и с избыточным весом. Кроме того, у соков есть и другие противопоказания. **Свежевыжатые натуральные соки из-за высокого содержания кислот пагубно влияют на эмаль зубов,**

поэтому лучше пить их через соломинку, также врачи советуют разбавлять соки водой — чтобы снизить концентрацию все тех же кислот. Лимонный, апельсиновый, яблочный, смородиновый, клюквенный неразбавленные соки не рекомендуются употреблять при язвенной болезни, гастрите, панкреатите, так как они повышают кислотность. Магазинные соки, нередко содержат дополнительный сахар или сахарозаменители, так еще в их состав входят консерванты. Кроме того, в магазинных соках содержится орто-

18 ЧАСОВ

МИФ О ТОМ, ЧТО ПОЛЕЗНО НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ 18 ЧАСОВ, ОПРАВДАН ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ В 9 ВЕЧЕРА

фосфорная кислота, которая приводит к вымыванию кальция из костей и зубов.

Дневная норма сока — не более 3 стаканов!

СТАРАТЬСЯ ЕСТЬ КАК МОЖНО РЕЖЕ

Нередко люди, мечтающие похудеть, просто отказываются от каких-то приемов пищи, например, не завтракают или не обедают. Но такой подход приводит к строго противоположному эффекту! С чем это связано? На скорость усвоения питательных веществ влияет такая функция организма, как метаболизм. И если метаболизм замедленный — лишний вес хуже уходит, зато жир как раз прекрасно откладывается на боках. Если же метаболизм быстрый — то лишний вес не откладывается — все калории уходят в энергию. И лучший способ замедлить метаболизм — это есть редко и помногу! **Организм, постоянно находящийся в состоянии стресса, так как питательные вещества поступают с перебоями, включает режим экономии энергии — запасает жир на случай голода.** А чтобы похудеть (или сохранять вес стабильным) рекомендуется есть каждые 3 часа — небольшими порциями, разумеется! Так вы не будете испытывать чувства голода, а организм не будет запасать лишний жир.

ОТКАЗ ОТ ЖИРОВ

Еще одна распространенная ошибка людей, пытающихся похудеть или просто наладить правильное полезное питание — это отказ от жиров. У многих из нас в голове сформирована прямая зависимость — толстеют от жира, поэтому надо избавляться от этого вредного элемента в рационе! А между тем жиры в продуктах и жир на бедрах — это не одно и то же.

Нашему организму необходимы жиры, поскольку они помогают усваивать витамины А и Е. Если в организме недостаточное количество жиров, хуже выглядит кожа, страдает печень, перестают вырабатываться половые гормоны. Жиры бывают на-

сыщенными и ненасыщенными. Последние лучше усваиваются, соответственно, они более полезны. Их хорошо получать из жирных сортов рыбы, авокадо, миндаля, оливкового масла. Разумеется, употребление продуктов, содержащих скрытые неполезные жиры, такие как майонез, колбаса, торты, стоит ограничивать.

ОТКАЗ ОТ УГЛЕВОДОВ

Про углеводы есть миф, аналогичный мифу про жиры. От углеводов толстеют, хочешь похудеть — откажись от углеводов. Это опять же фундаментальная ошибка! Доля углеводов в нашем рационе должна составлять существенную часть — нормальный баланс жиров, белков и углеводов составляет 1:1,2:4. То есть на 1 г жиров должно приходиться 1,2 г белка и 4 г углеводов.

Углеводы делятся на две группы: простые и сложные. И в отношении углеводов основное правило здорового питания: **минимизировать потребление простых углеводов, включать в рацион сложные углеводы.**

Простые углеводы содержатся в большинстве сладких продуктов: сахаре, шоколаде, варенье и джемах, меде, кондитерских изделиях, выпечке, белом хлебе, сладких напитках, фруктах.

140
ККАЛ

НА СТОЛЬКО БОЛЬШЕ СЪЕДАЕТ ЧЕЛОВЕК, ОБЕДАЮЩИЙ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

Сложные углеводы содержатся в крупах, макаронах, картофеле, хлебе с отрубями и в бездрожжевых хлебцах из цельного зерна. Они долго усваиваются, в отличие от простых углеводов, которые содержатся в сахаре, печенье, тортах и прочих сладостях. Также человеку необходимы неперевариваемые углеводы — клетчатка или пищевые волокна. Они создают ощущение сытости, и, кроме этого, полезны для пищеварения. Такие углеводы содержатся в овсянке, в хлебе из муки грубого помола.

Сложные углеводы снабжают организм не только жизненно необходимыми для существования веществами, но и компонентами регулируемыми метаболизм.

ФРУКТЫ НА ДЕСЕРТ

Существует распространенное мнение, что фрукты — это лучший десерт, полезный и низкокалорийный! К сожалению, это не совсем так. По большому счету, ничего страшного, конечно, не случится, если вы съедите фрукты после основной еды. Но лучше все же есть фрукты во время перекусов или за полчаса до основного приема пищи. Почему? В плодах содержится сахар, который должен в процессе переваривания расщепиться на более простые элементы. Поскольку фрукты содержат много жидкости, то при переваривании возможно брожение. **Если вы едите фрукты после обеда, фрукты смешиваются с остальной пищей и процесс брожения усиливается.** Так можно спровоцировать вздутие живота, изжогу, повышенное газообразование. Да и ценные вещества из фруктов в такой ситуации усвоятся не полностью.

ЕДА «НА БЕГУ»

В наше сумасшедшее время иногда сложно выделить даже полчаса на то, чтобы полноценно пообедать или поужинать. И нередко мы покупаем фастфуд, который съедаем прямо на улице или на

работе быстренько проглатываем свой обед, буквально на ходу. Чем это плохо? Во-первых, многочисленные исследования доказали, что когда мы едим на ходу, мы съедаем намного больше — наш мозг просто не успевает отправить сигнал, что мы сыты. Во-вторых, такой способ приема пищи может спровоцировать проблемы с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ) — это связано с тем, что наш организм направляет основной кровоток на обеспечение движения, и пищеварительным органам достается меньше, чем должно бы. **На ходу мы хуже прожевываем пищу, не можем сосредоточиться на процессе еды, что в результате приводит к перееданию и к плохому самочувствию.**

ЕДА ЗА ТЕЛЕВИЗОРОМ ИЛИ КОМПЬЮТЕРОМ

Ужасная и очень популярная привычка у современного человека. В офисе мы обедаем, не отрываясь от мониторов, дома — уткнувшись в книгу или в телевизор. В результате мы проглатываем свой обед или ужин, даже не замечая вкуса, плохо пережевывая, и не получив от этого удовольствия! Доказано, что человек, обедающий перед телевизором, съедает примерно на 140 ккал больше. Это связано как раз с тем, что мы не сосредоточены на процессе поглощения пищи, и едим более торопливо — **соответственно, позже получаем сигнал от мозга о насыщении.**

Более того — так формируется зависимость между просмотром телепередач или чтением и едой. И даже если мы не голодные, под любимый сериал с удовольствием съедем пару бутербродов, пачку чипсов или упаковку поп-корна. Под чтение книги так уютно пить чай с конфетами, не правда ли? И в результате лишние килограммы и проблемы с ЖКТ.

Как видите, не так сложно изменить некоторые привычки, которые мешают вашему здоровому питанию. Желаем удачи! **EM**



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВПОКАЗАНИЯМ

реклама

ОМЕГА?
КОНЕЧНО, ЗНАЕМ!
А ЧТО ЭТО?

ОМЕГА-3, ОМЕГА-6 И ДАЖЕ ОМЕГА-9 — ЭТИ НАЗВАНИЯ КАЖДЫЙ СЛЫШАЛ И, ВРОДЕ БЫ, КАЖДЫЙ ЗНАЕТ, ЧТО ЭТО ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ. А ВОТ ЧТО ОБОЗНАЧАЕТ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ, ЗНАЕТ ДАЛЕКО НЕ КАЖДЫЙ. ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ.

Жиры в человеческом организме играют энергетическую роль, а также являются пластическим материалом для строительства клеток. Они растворяют ряд витаминов и служат источником многих биологически активных веществ. Жирные кислоты бывают насыщенными и ненасыщенными. Ко второй группе относятся полиненасыщенные жиры **омега-3** и **омега-6** и мононенасыщенные **омега-9**.

Главным источником **омеги-9** является оливковое масло, которое традиционно считается хорошим онкопротектором и антиоксидантом. Достаточно добавить в свой рацион этот продукт или же съедать горсть орехов и организм будет обеспечен столь нужной олеиновой кислотой.

Омега-6 — наша молодость, красота, здоровье кожи, ногтей и волос. Основными источниками являются мясо, сало, подсолнечное и кукурузное масло — те продукты, которые мы ежедневно потребляем. Но встает вопрос о качестве этих продуктов, которое не всегда соответствует нашим ожиданиям, и вместе с омегой-6 мы можем получить менее полезные компоненты для нашего организма.

Омега-3 — не так доступна для жителей нашей страны в большинстве своем, так как основное ее содержание — в морской рыбе и

морепродуктах, которые не входят в ежедневный рацион наших граждан. А ведь это основной источник профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, защиты суставов. Ему под силу справиться с эмоциональными расстройствами, синдромом хронической усталости, головными и менструальными болями, подавлять аллергические реакции.

Но не только в море живут представители водных биоресурсов. В наших сибирских озерах обитают **рачки артемии**, которые по своему содержанию полезных жирных кислот не уступают дикой рыбе. Эти ракообразные способны адаптироваться к самым неблагоприятным условиям.

Новосибирские ученые компании «БИО Билдинг» произвели на основе этих рачков и их икры высококачественные пищевые добавки. Их особенность в том, что все компоненты находятся в органической, то есть природной форме. А, как известно, что произвела сама природа, невозможно произвести человеку.

Регулярное применение таких естественных компонентов разработанных комплексов способствует улучшению сердечно-сосудистых заболеваний, повышает иммунитет, работоспособность, запускает процессы омоложения на клеточном уровне.

Сибирская компания «БИО Билдинг», расположенная в научном центре Новосибирска — Академгородке, ставит своей задачей бережное и органическое использование природных ресурсов Сибири для здоровья человека.



ООО «БИО Билдинг»,
Новосибирск,
Зеленая Горка, 1
+7 (383) 363-68-09
+7-913-383-65-51
biobuildingltd@gmail.com
www.biobuilding.ru



СВЕТ МОИ, ЗЕРКАЛЬЦЕ

ВЕСНОЙ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ УДРУЧАЕТ ОЧЕНЬ МНОГИХ ЖЕНЩИН. БЛЕДНАЯ, СУХАЯ, ШЕЛУШАЮЩАЯСЯ КОЖА, НЕРЕДКО С ПРИЗНАКАМИ ВОСПАЛЕНИЯ ОТ ПОСТОЯННОГО СОПРИКОСНОВЕНИЯ С ШАПКАМИ, ШАРФАМИ, СЕКУЩИЕСЯ, ТУСКЛЫЕ ВОЛОСЫ, ЛОМКИЕ НОГТИ, ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ... А ВЕДЬ ТАК ХОЧЕТСЯ РАСЦВЕСТИ ВМЕСТЕ С ПРИРОДОЙ!

Конечно, быстрое и эффективное весеннее обновление немислимо без профессиональной помощи косметолога. В арсенале косметологов сейчас есть множество средств, которые направлены на то, чтобы нейтрализовать негативное влияние зимних холодов, помочь нам легче перенести смену сезонов. Мы расскажем о самых популярных весенних процедурах, которые успешно работают над тем, чтобы устав-

шая от зимы, холодов, сухого воздуха кожа стала свежей и сияющей.

ОЗОНОТЕРАПИЯ

Зимой кожа очень сильно страдает от недостатка кислорода, что ухудшает выведение токсинов и приводит к преждевременному старению. В начале весны очень хорошо пройти процедуры, тонизирующие кожу и насыщающие ее кислородом. Лучшим решением здесь будет

озонотерапия. Озон является активной формой кислорода, он оздоравливает ткани, улучшает микроциркуляцию, снабжает клетки кислородом и активизирует деятельность всех органов. Во время озонотерапии пациент проходит курс внутривенного введения раствора, а также серию аппликаций озонированного масла. В результате укрепляется иммунитет и повышается общий тонус организма, снижается вес, подтягивает-

ся кожа и улучшается ее внешний вид, укрепляются волосы, усиливается их рост.

ИНЪЕКЦИОННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Очень эффективны в уходе за кожей инъекционные процедуры: биоревитализация, мезотерапия, введение ботулотоксина, контурная пластика.

Особо актуальные весной процедуры — это программы питания, увлажнения и стимуляции кожи. Например, мезотерапия с поливитаминовыми коктейлями, микроэлементами и гиалуроновой кислотой воистину творит чудеса. Эти микроинъекции эффективно восстанавливают водный баланс кожи и повышают ее эластичность. Благодаря процедуре решаются проблемы, связанные с излишней жирностью кожи, улучшается состояние мелких сосудов, подтягивается атоничная, вялая кожа, решаются проблемы со вторым подбородком, мешками под глазами, капиллярной сеткой и излишней пигментацией. Также мезотерапия успешно борется с целлюлитом, с растяжками (стриями), рубцами, облысением.

ПОДДЕРЖАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ БИОРЕВИТАЛИЗАЦИИ ПОМОГУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО УХОДУ: УВЛАЖНЕНИЕ, ОСВЕТЛЕНИЕ, ПИТАНИЕ, ЛИФТИНГ, ОМОЛОЖЕНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Биоревитализация дословно переводится, как естественное оживление кожи. Это инъекционная методика, которая позволяет восстановить тонус, эластичность и цвет кожи. Благодаря этой процедуре улучшается цвет лица, уменьшаются морщинки, исчезают пигментные пятна и сосудистые звездочки. Суть процедуры в том, что вводится низкомолекулярная гиалуроновая кислота, что стимулирует самовосстановление кожи. Препарат как бы образует в коже упругую сетку, которая притягивает влагу и способствует формированию собственной гиалуроновой кислоты. Препараты с гиалуроновой кислотой натурального происхождения могут проникать в глубокие слои кожи, благодаря чему восстанавливаются волокна коллагена, а кожа вновь приобретает упругость. Процедура дает заметный омолаживающий и лифтинг-эффект: морщины уменьшаются, кожа становится более свежей.

Также биоревитализация может помочь в борьбе с мелкими морщинками вокруг глаз — «гусиными лапками». Схема следующая: сначала делаются инъекции ботокса, чтобы расслабить мышцы, а через несколько дней проводится сеанс биоревитализации. Тонкая и сухая кожа вокруг глаз максимально увлажнится, ее тонус повысится. Постепенно кожа подтянется, и мелкие морщинки исчезнут.

Еще можно успеть!

Весной еще можно успеть сделать пилинг — пока не появилось чересчур активное летнее солнышко. Курс пилинга обновит кожу, она станет потрясающе свежей и нежной, исчезнут мелкие морщинки и неровности.

Также до появления яркого солнца и интенсивного ультрафиолетового излучения в начале весны надо поторопиться на лазерные процедуры — как известно, единственный недостаток этих потрясающих процедур в том, что летом не рекомендуется использование лазера, так как он повышает чувствительность кожи к ультрафиолету.



и вот еще:

Другая распространенная весенняя проблема — усиление морщинок вокруг губ из-за морозного воздуха и ветра, сухости кожи. Нежная кожа этой области сильно страдает из-за зимних холодов. Препараты на основе гиалуроновой кислоты улучшают рельеф кожи и наполняют ее влагой. Но поскольку биоревитализация не увеличивает объем, для того, чтобы сделать губы более пухлыми, можно воспользоваться препаратами-филлерами. Причем эти две процедуры хорошо сочетаются друг с другом, так что их можно выполнять в один и тот же день.

Поддержать результаты биоревитализации помогут профессиональные программы по уходу: увлажнение, осветление, питание, лифтинг, омоложение, ле-

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЛЮБОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ: ГУЛЯЙТЕ, ЗАБУДЬТЕ ПРО ЛИФТЫ — ПОДНИМАЙТЕСЬ И СПУСКАЙТЕСЬ ПО ЛЕСТНИЦАМ

чение проблемной кожи. В процессе ухода кожа обновляется, активируются ее защитные свойства, она становится заметно более упругой и подтянутой.

АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ЛИЦА

Обновить кожу и улучшить ее внешний вид очень эффективно можно при помощи аппаратных процедур, таких как RF-лифтинг или LPG.

RF-лифтинг (радиолифтинг) — это новейшая методика омоложения и подтяжки кожи лица и тела. Во время процедуры стимулируются все процессы, происходящие в коже, и самое главное — начинается активная выработка коллагена и эластина. После процедуры наблюдается моментальный эффект — кожа восстанавливает

свою упругость, улучшается цвет лица. И в дальнейшем в течение нескольких месяцев после проведения курса RF-лифтинга состояние кожи продолжает улучшаться.

LPG-аппарат известен, преимущественно, как средство для борьбы с целлюлитом и лишним весом. А между тем, это многофункциональное устройство, в котором есть и программы для работы по лицу. Это приятная комфортная процедура, после прохождения которой улучшается цвет лица, укрепляется его контур, разглаживаются морщины и даже уменьшается количество подкожной жировой клетчатки.

Благодаря достижениям современной косметологии у вас есть возможность встретить весну во всеоружии. Разумеется, самостоятельно сориентироваться во всем

этом многообразии процедур сложно. Разработать индивидуальную программу весеннего обновления вам помогут профессиональные врачи-косметологи.

ПОЗАБОТЬСЯ О ВОЛОСАХ И НОГТЯХ

Зимой наши волосы и ногти тоже страдают. Сухой воздух, холода, недостаток витаминов и микроэлементов, шапки и капюшоны приводят к тому, что волосы и ногти становятся сухими, ломкими. Волосы теряют блеск, секутся. Ногти слоятся и ломаются.

Уставшие, секущиеся, тусклые волосы требуют особого ухода. Можно отправиться в салон красоты, где мастер не только освежит прическу, но и полечит волосы при помощи специальных средств — сейчас существует немало профессиональных линеек по уходу за волосами. Для ногтей в салоне красоты тоже предложат немало процедур, начиная от SPA-ухода до японского мани-

кюра, полировки с маслами и покрытием лечебным лаком.

Для домашнего ухода за волосами купите питательные маски и масла и балуйте ваши волосы не реже, чем раз в неделю.

Уход за ногтями и руками тоже не так сложен — регулярный маникюр и увлажнение. При любой возможности наносите на руки, ногти и кутикулу увлажняющий крем, масла. Так вы сами удивитесь, что ваши ногти будут прекрасно выглядеть даже без удаления кутикулы.

ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ТАЮТ, КАК СНЕГ

Весной мы скидываем, наконец-то, объемные свитера и шерстяные брюки, объемные пуховики и свободные шубки, а под ними... Под ними обнаруживаются результаты уютных чаепитий с пирожными долгими зимними вечерами, всех тех случаев, когда нам было лень лишней раз прогуляться по ледяным дорожкам и отправиться в спортзал по морозу. То есть не-

Увлажняйте воздух

В период работы центрального отопления воздух в помещениях очень сухой. Это приводит к сухости кожи лица и тела, волос и ногтей, накоплению статического электричества. Как сделать воздух более влажным?

- Купите увлажнитель воздуха.
- Чаще проветривайте. Минимальная норма проветривания закрытого помещения — 10–15 минут каждый час.
- Регулярно проводите влажную уборку.
- Заведите дома комнатные растения, в идеале — с крупными листьями, и не забывайте их поливать.
- Если нет увлажнителя воздуха, вешайте на батареи мокрые полотенца, ставьте емкости с водой.

Кроме того, пейте как можно больше воды — это поможет напитать кожу влагой изнутри.

Что дает LPG-массаж

- Уменьшение объема локальных жировых отложений.
- Устранение неровностей поверхности кожи, вызванных проявлениями целлюлита.
- Восстановление гармоничного контура тела, моделирование фигуры.
- Восстановление эластичности кожи.
- Послеродовое восстановление.

Для увеличения достигнутого эффекта воздействия LPG-массажа на жировую ткань его хорошо сочетать с процедурами обертывания и озонотерапией. Также мы рекомендуем дополнить курсом процедур на аппарате Futura Pro. Совмещение курсов процедур на Futura Pro и LPG позволяет очень быстро добиться впечатляющих результатов.

а также:

ПРИ ЛЮБОЙ ВОЗМОЖНОСТИ НАНОСИТЕ НА РУКИ, НОГТИ И КУТИКУЛУ УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ, МАСЛА. САМИ УДИВИТЕСЬ, ЧТО ВАШИ НОГТИ БУДУТ ПРЕКРАСНО ВЫГЛЯДЕТЬ ДАЖЕ БЕЗ УДАЛЕНИЯ КУТИКУЛЫ



приятные, но весьма закономерные лишние килограммы.

Но есть и хорошая новость — до пляжного сезона еще есть время, а весеннее тепло так и располагает к движению!

Самое время купить абонемент в фитнес-центр или в бассейн! В крайнем случае — делайте дома самостоятельно зарядку — сейчас в Интернете множество видеороликов, которые ведут профессиональные тренеры. Пользуйтесь любой возможностью больше двигаться: гуляйте, забудьте про лифты — поднимайтесь и спускайтесь по лестницам, меньше пользуйтесь автомобилем и общественным транспортом.

Физические нагрузки вернут вам жизненный тонус, помогут подтянуть фигуру, улучшат настроение и помогут стать более энергичной и бодрой. Да и ласковые лучи весеннего солнышка способствуют выработке эндорфинов, витамина D, а также подарят вам свежий цвет лица.

АППАРАТНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ ТЕЛА

Кроме классических тренировок моделированию фигуры, избавлению от лишних килограммов и целлюлита способствуют процедуры аппа-

ратной косметологии — Futura Pro, LPG-массаж, RF-лифтинг.

LPG-массаж считается альтернативой липосакции! Это эксклюзивная запатентованная методика, направленная на коррекцию локальных жировых отложений, с которыми не могут справиться другие косметологические процедуры, диеты и физические упражнения. Спортивные нагрузки сжигают жиры без разбора и преимущественно там, где «жировой» энергии больше всего, а липомассаж убирает жир именно в тех зонах, которые выбираете вы для создания идеального контура тела — обычно самые сложные зоны, которые трудно проработать при помощи упражнений: бедра, ягодицы, колени. После курса липомассажа ваши бедра и ягодицы подтянутся, потеряют избыточный объем, а кожа будет ровной и эластичной. При этом LPG-массаж работает и на омоложение кожи, высвобождая скрытые резервы тканей, пробуждая «клеточную память» для естественного восстановления молодости кожи.

Технология LPG направлена на восстановление активности жировых клеток для запуска эффек-

DEPOSITPHOTOS.COM / ТАРАТАТА

КАК БЫСТРО СДЕЛАТЬ СТРОЙНОЕ ТЕЛО К ЛЕТУ?

С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРА POWER PLATE!

Если:

- ваша фигура расплывается,
- нависает жир над поясом и на боках,
- появляются «попины ушки»,
- теряется сексуальная привлекательность...

А при этом

- нет ни сил, ни времени на то, чтобы тяжело и длительно тренироваться...

Мы предлагаем систему индивидуальных тренировок на уникальном тренажере Power Plate и систему питания, которые позволяют быстро (тренировка длится не более одного часа):

- подкачать мышцы,
- убрать лишний жир,
- вернуть фигуре стройность и привлекательность

20-минутная тренировка на тренажере Power Plate по воздействию на мышцы равна часовой тренировке в тренажерном зале, при этом не нужно обливаться потом и падать от усталости.

Достаточно просто стоять на вибротренажере и выполнять несложные движения. При этом мышцы сокращаются не 1–2 раза в секунду, как обычно, а 30–50 раз! Задействуются 100% мышц тела. Power Plate совершает трехмерные высокочастотные колебания, что позволяет задействовать все механизмы сокращения мышц и движения суставов.

Power plate помогает избавиться от лишнего веса и целлюлита, достичь скульптурных форм тела. 20 минут тренинга вызывает антицеллюлитный гормональный выброс гормонов роста, тестостерона, норадреналина и серотонина. Учеными установлен факт снижения массы жира у женщин на 26% всего за 11 часов тренировок.

Запишитесь на бесплатную пробную тренировку по телефону 266-01-35 и получите 50% скидку на первый абонемент*

*Абонемент на 4 тренировки

Реклама

СПЕЦИАЛЬНЫЙ БОНУС К ПЕРВОМУ АБОНЕМЕНТУ:

с 10 по 30 апреля — 2 антицеллюлитных массажа на тренажере Power Plate в подарок!

Начните свой путь к стройности уже сейчас!



**Тел. 266 - 01 - 35
Новосибирск, ул. Кирова, 46**

Студия фитнеса и релаксации «Неорелакс»

тивного липолиза и моделирования совершенной фигуры.

Futura Pro — многофункциональный аппарат, который сочетает биостимуляцию, хромотерапию, микротоковую и ультразвуковую терапию, а также позволяет одновременно проводить различные процедуры на разных участках тела и лица. Futura Pro позволяет корректировать фигуру, формировать контуры лица и тела, повышает эластичность кожи, уменьшает количество морщин, способствует избавлению от лишнего веса и целлюлита, улучшает лимфодренаж, повышает тонус мышц и многое другое. Очень хорошо Futura Pro помогает в восстановлении кожи и тела после родов.

Аппарат Futura Pro комплексно воздействует на соединительную, жировую и мышечную ткани, кро-

веносную и лимфатическую системы, кожу. Futura Pro работает не только с поверхностным жиром, но и усиливает лимфодренаж, микроциркуляцию крови, что дает мощный антицеллюлитный эффект. Но самое главное — Futura Pro воздействует на мышечный каркас, то есть по сути является альтернативой занятиям на тренажерах! Импульсное воздействие тока на мышцы ведет к их естественному сокращению. При этом воздействие Futura Pro эффективнее обычной физкультуры — аппаратная тренировка помогает привести в тонус глубокие мышцы, которые очень сложно проработать на тренажерах.

Еще одна современная аппаратная методика, которую вам может предложить косметолог, — радиолifting (RF-лифтинг). В основе

RF-лифтинга (радиолiftingа) лежат токи высокой частоты, которые обеспечивают равномерное прогревание слоев кожи и подкожной жировой клетчатки. Радиочастотный лифтинг в сочетании с RF-липолизом эффективен для уменьшения объема и восстановления упругости кожи таких проблемных зон, как плечо, голень, бедро, ягодицы, живот.

Косметолог разработает для вас персональную программу, ведь задачи у каждого разные. Выбор программы зависит от месторасположения жировых отложений, стадии целлюлита, состояния кожи и мышц, поставленных целей и индивидуальных особенностей человека. Но в любом случае, мы можем вам гарантировать, что подберем самый эффективный вариант! **EM**



знайте:

СПОРТИВНЫЕ НАГРУЗКИ СЖИГАЮТ ЖИРЫ БЕЗ РАЗБОРА И ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ТАМ, ГДЕ «ЖИРОВОЙ» ЭНЕРГИИ БОЛЬШЕ ВСЕГО, А ЛИПОМАССАЖ УБИРАЕТ ЖИР ИМЕННО В ТЕХ ЗОНАХ, КОТОРЫЕ ВЫБИРАЕТЕ ВЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ИДЕАЛЬНОГО КОНТУРА ТЕЛА

DEPOSITPHOTOS.COM / LESTER120

Аппаратный массаж на новейшем оборудовании

LPG-CELLU M6 Endermolab — высочайшая эффективность благодаря самым последним научным разработкам

Для тела:

Удаление жировых отложений и уменьшение объемов тела

Моделирование фигуры

Лифтинг

Укрепление кожи

Избавление от целлюлита

Для лица:

Сияющий цвет лица

Четкий контур глаз

Укрепление кожи

Разглаживание морщин

Уменьшение объема подкожной жировой клетчатки

ул. Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности №ЛО 54-01-001618 от 24.05.2012 г., №ЛО 54-01-001329 от 30.09.2011 г.

ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ ПРИ БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ



Справка:

Целлюлит — это неровности кожи бедер, ягодиц, иногда плеч, рук, живота — бугорки, впадинки, шишечки и т. п. С медицинской точки зрения в небольшом количестве эти явления абсолютно нормальны и связаны со структурными особенностями подкожно-жирового слоя. Более выраженным целлюлит становится при нарушении микроциркуляции и лимфатического оттока. В медицине вообще нет такого понятия, как целлюлит, врач скажет: липодистрофия или липосклероз. Но в любом случае, это не является заболеванием.

Для уменьшения проявлений целлюлита необходимо наладить микроциркуляцию и лимфатический отток. И главную роль здесь играет массаж. Ручной антицеллюлитный у массажиста или аппаратный у косметолога.

Одним из самых эффективных средств при борьбе с целлюлитом является LPG-массаж. Во время процедуры прорабатывается подкожный жир, улучшаются состояние кожи и лимфодренаж, усиливается кровообращение, и эта работа продолжается до 6 часов после процедуры.

Идеально сочетать LPG-массаж с процедурами на аппарате Futura Pro и мезотерапией. Подробнее про эти процедуры читайте на стр. 52.

ОХ УЖ ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО «ЦЕЛЛЮЛИТ» — ЧТО МЫ ТОЛЬКО НЕ ДЕЛАЕМ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРЕСЛОВУТОЙ «АПЕЛЬСИНОВОЙ КОРКИ» НА БЕДРАХ... НО К СОЖАЛЕНИЮ, ПОРОЙ, СОЗДАЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО ВСЕ НАШИ УСИЛИЯ НАПРАСНЫ, И ИДЕАЛЬНОЙ ГЛАДКОСТИ КОЖИ НАМ НЕ ДОБИТЬСЯ НИКОГДА! ДАВАЙТЕ Поговорим о том, почему же иногда все усилия по борьбе с целлюлитом неэффективны, что мы делаем не так?

1 ОШИБКА: ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА, НАДО ПОХУДЕТЬ

Увы, целлюлит не связан напрямую с лишним весом, он встречается даже у очень стройных женщин. Подкожно-жировой слой есть у всех здоровых людей (сейчас мы не рассматриваем случаи анорексии и аномального истощения), и этот слой имеет неровную структуру — что, собственно, и дает неровности на коже.

Диеты не помогут вам в борьбе с целлюлитом, хотя, конечно, чем меньше жировая прослойка, тем меньше заметен и эффект «апельсиновой корки».

2 ОШИБКА: НЕ УЧИТЫВАТЬ СТАДИЮ РАЗВИТИЯ ЦЕЛЛЮЛИТА

Да-да, у целлюлита выделяют различные стадии — от первой до четвертой. И если на

первой стадии для избавления от этой напасти достаточно изменить рацион, повысить физическую активность, выполнять массаж с антицеллюлитным кремом, то при более серьезном развитии этого состояния без косметолога, массажиста и аппаратных процедур не обойтись.

3 ОШИБКА: НЕСИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Проблему целлюлита надо решать комплексом мер. Отдельно физические упражнения или втирание крема не помогут. Чтобы избавиться от целлюлита рекомендуем совмещать: здоровое, сбалансированное питание, ежедневный контрастный душ и ручной массаж с антицеллюлитными средствами проблемных зон, физическую активность, дренажные и липолитические обертывания и аппаратные процедуры LPG-массаж, Futura PRO.

Особенно важна в этом деле регулярность и последовательность — от массажа бедер раз в неделю эффекта не будет!

4 ОШИБКА: НАРУШЕНИЕ ЛИМФОДРЕНАЖА

Развитие целлюлита провоцирует образ жизни. Длительное нахождение в одном положении, малоподвижность затрудняют циркуляцию крови и лимфы, приводят к венозному застою, отекам. Это усугубляет проявления целлюлита.

Слишком тесная одежда и обувь на высоком каблуке тоже затрудняют лимфодренаж. В свободной продаже имеется антицеллюлитное белье, но носить его можно только после консультации со специалистом — потому что неправильно подобранное белье так же приводит к затруднению оттока крови и застою лимфы. **EM**

На здоровье

ПОЖАЛУЙСТА, ТИШЕ

Издание STAT опубликовало результаты исследований гарвардских ученых, которые обнаружили, что громкие звуки — музыка на рок-концертах, шум станков и т. п. — повреждают наш слух, причем сразу это может быть незаметно, и в обычных тестах на слух проблема не выявляется. Со временем же такое нарушение начинает выражаться в том, что человек не разбирает речи в шумной обстановке и часто ощущает гул в ушах.

Ученые называют это «скрытой потерей слуха». Врачи давно обращали внимание на то, что при идеальной аудиограмме (результате проверки слуха) некоторые люди все равно жалуются на то, что плохо слышат. Это было отмечено при работе с людьми, которые работают в аэропортах, в военно-воздушных силах, а также — у подростков, которые любят слушать громкую музыку. Есть и хорошая новость — сейчас ученые работают над разработкой лекарства, которое должно восстанавливать потерянный слух. Пока же препарат не готов, врачи советуют беречь уши в шумных местах и не злоупотреблять громкой музыкой.



58

ПИЙТЕ ЧАЙ

В национальном университете Сингапура (National University of Singapore) доказали, что чай очень полезен при профилактике нейродегенеративных расстройств. В результате исследований было обнаружено, что регулярное употребление чая на 50 % снижает риск наступления проблем с памятью и вниманием у людей старшего возраста, а у тех, кто генетически предрасположен к болезни Альцгеймера — на 86 %. В исследовании участвовало 957 китайцев в возрасте от 55 лет и выше. Полезные свойства чая не зависели от его сорта.

ПАРАЛИЧ СТАНЕТ ОБРАТИМЫМ

Уже через 10–15 лет парализованные люди смогут снова получить возможность двигаться. Специалисты из Федеральной политехнической школы Лозанны (École Polytechnique Fédérale de Lausanne) в Швейцарии с помощью имплантируемых электродов, которые стимулируют двигательную область коры головного мозга, заставили перемещаться парализованную конечность обезьяны, в которую также были вживлены электроды. Мозг и конечность общались с помощью беспроводной связи, которая фактически заменила поврежденные нервы.

Первые шаги к этой технологии были сделаны, когда ученые создали мыслеуправляемые протезы и не только. Например, в Бразилии полностью парализованные люди после тренировки с применением мыслеуправляемого экзоскелета смогли контролировать свои выделительные процессы, а один из них самостоятельно пошел. В Германии сделали роботизированную руку, которая также управляется электродами в мозге и помогает пациентам с частичным

параличом совершать некоторые бытовые действия. В самой Федеральной политехнической школе уже проводили опыты на парализованных обезьянах, которым вживляли электроды в головной и спинной мозг, и это также помогло вернуть им подвижность.

Теперь ученые работают над «невральным шунтом» — возможностью «обойти травму» с использованием беспроводных технологий, благодаря которым сигналы мозга передаются непосредственно к стимуляторам, установленным в нужном месте внутри тела. Уже доказано, что разработка швейцарских ученых работает и на людях — ее проверили на пациенте, у которого работали только голова и плечо. Ему установили около 100 электродов в мозг и 16 в руку и кисть, и он смог двигать этой рукой и даже поднять чашку.

Такие электроды помогут не только парализованным пациентам, но и тем, у кого диагностировали другие заболевания: болезнь Альцгеймера, глухоту, патологии зрения.

ПО МАТЕРИАЛАМ САЙТОВ: [HTTPS://WWW.STATNEWS.COM](https://www.statnews.com) [HTTPS://WWW.SCIENCEDAILY.COM](https://www.sciencedaily.com/) [HTTPS://WWW.EUREKALERT.ORG](https://www.eurekalert.org/) [HTTP://MEDPORTAL.RU/](http://medportal.ru/)

DEPOSITPHOTOS.COM / VEICNONOSK, AQUVA

реклама

+ ЕвроМед
Клиника

Вам срочно понадобилась
помощь травматолога?
Мы вам обязательно поможем!



Неотложная помощь при любых травмах

Высочайший уровень сервиса • Квалифицированные опытные врачи
Точнейшая диагностика • Самые современные материалы

Красный проспект, 200 / тел. 209-03-03 / euromednsk.ru

Лицензия на осуществление медицинской деятельности № ЛО 54-01-001618 от 24.05.2012 г., № ЛО 54-01-001329 от 30.09.2011 г.

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Выспались и полечились!

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ
ЗУБОВ ПОД НАРКОЗОМ



Бесплатные консультации стоматолога и анестезиолога
ул Гоголя, 38 • тел. 209-10-10 • styledent.ru

Реклама

ПОЛУЧИТЕ

КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ